ZŁOTE MYŚLI

DAJ JEJ ORGAZM

Malwina Gartner



Co powinieneś wiedzieć, żeby zawsze trafiać w dziesiątkę?

Data: 27.08.2009

Tytuł: Daj jej orgazm
Autor: Malwina Gartner
Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-872-6

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz
Redakcja: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna
Skład: Marcin Górniakowski

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.
ul. Daszyńskiego 5
44-100 Gliwice
WWW: www.ZloteMysli.pl
EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp

Oddaję Ci dzisiaj, Czytelniku, w Twoje krytyczne ręce swoją trzecią publikację (a licząc te, których jestem także współautorką – czwartą) ze świadomością, że tematyka, której się podjęłam, jest niczym ogromny ocean. Złożony jest z cząsteczek wody, z których każda jest kimś z nas. Każdy z nas inaczej czuje, inaczej patrzy na świat. Łączy nas jednak wspólny mianownik człowieczeństwa. Nikt z nas nie jest samotną wyspą. Nikt, żaden z nas nie jest i nie będzie w pełni człowiekiem, jeśli będzie przez życie szedł sam. Do pełni szczęścia konieczne jest posiadanie kogoś u swoim boku. Posiadanie swojej drugiej połówki (choć „posiadanie" to niezupełnie właściwe słowo).

Iść przez życie z kimś poza całym wachlarzem wspólnych mianowników oznacza również seks. Jest to tak bardzo tajemnicza, fascynująca i szeroka dziedzina ludzkiej aktywności, że od dawien dawna ludzie starali się ją opisać, poznać i wytłumaczyć jej szczegóły, by potem innym było łatwiej żyć. Tak też jest w moim przypadku.

Zrozumiałam to, po wydaniu przez Złote Myśli mojego pierwszego poradnika. Miał tylko 50 stron. Co ważniejsze jednak, na jednej z nich podałam adres mojej poczty elektronicznej. Zrobiłam to, zupełnie nie zdając sobie sprawy z tego, jakie będzie to miało konsekwencje. I natychmiast po wydaniu, codziennie otrzymuję przynajmniej jedną wiadomość. Jest to dla mnie tym cenniejsze, że czytając je, wiem, że napisanie tych kilkudziesięciu zwykłych stron dało tym kilku tysiącom mężczyzn, którzy poradnik przeczytali, bardzo dużo. Dało im radość i zabrało smutek. Dało pewność siebie i satysfakcję z bycia mężczyzną.

Nigdy nie przypuszczałam, że zajmę się pisarstwem. Dzięki tym wiadomościom zrozumiałam, że choć moje prace, nie pozbawione przecież wad i czasem niedoskonałe, są komuś potrzebne i pomagają. A skoro tak, to należy je tworzyć, odkrywając coraz większe pokłady głębin tematyki, której się podjęłam.

Dziś przedstawiam poradnik, który samym już tytułem sugeruje swoją treść. Nie daj się jednak zwieść przewrotnemu zabiegowi twórcy. To nie jest książka o orgazmach, orgazmie czy sposobach na jego osiągnięcie. Owszem, zajmuje się tą tematyką i to jest jej kręgosłup merytoryczny, ale prawdziwym jej tematem jest miłość i satysfakcja płynąca z intymnego obcowania dwojga ludzi. To jest najważniejsze. A przy okazji – mam nadzieję – że o orgazmach i ludzkiej seksualności dowiesz się wielu interesujących i przydatnych rzeczy. Wierzę, że z czasem

spróbujesz czegoś, o czym tutaj napisałam i przyniesie to wymierny i co najważniejsze – przyjemny skutek.

Bardzo jednak nie chciałabym, abyś do książki podszedł wyłącznie jak do instrukcji obsługi magnetowidu, w którym napisane jest, który guziczek trzeba naciskać, aby wywołać odpowiedni efekt, zwłaszcza jeśli tym właśnie efektem ma być jej orgazm. Bardzo dobrze, jeśli okaże się, że ten orgazm się pojawił, ale najważniejsze jest, abyś wiedział, jak dawać przyjemność Twojej partnerce. A ona przecież nie jest magnetowidem w żadnym wypadku. Chciałabym, żebyś wiedział, jak dawać i z dawania mieć – satysfakcję. A przy okazji, jeśli na Twoich ustach pojawi się uśmiech, odniesiemy sukces.

Pozdrawiam,

Malwina

Orgazm na przestrzeni dziejów

Jeżeli uważasz, iż wystarczy włożyć swojego najlepszego przyjaciela w gniazdko i ona będzie miała orgazm, to gratuluję pewności siebie! Jednocześnie szczerze współczuję Tobie i Twojej przyszłej partnerce w łóżku i dziękuję wszystkim dostępnym w mitologiach i religiach bóstwom, że masz w rękach ten podręcznik. Jeśli kiedykolwiek będziesz miał kobietę na dłużej, w co szczerze wątpię, z pewnością oboje będziecie nieszczęśliwi. Niestety bowiem wywołanie orgazmu nie jest wcale takie proste, zaryzykowałabym nawet stwierdzenie, że jest to o wiele trudniejsze, niż zdawać sobie możesz z tego sprawę. Prawdopodobnie jesteś jednak uratowany.

Jeśli jesteś jednym z tych beznadziejnych przypadków mężczyzn, którzy orgazmy kobiety oglądają tylko na filmach pornograficznych, to zanim zacznę, musimy zawrzeć układ. Ja nauczę Cię dawać kobiecie satysfakcję, a Ty zapomnij wszystko, co do tej pory dowiedziałeś się o orgazmie. Bo prawdopodobnie wszystko, co wiesz, to bzdury. Nauczę Cię czytać i pisać od nowa. Odważne słowa. Wiem, ale są konieczne i za chwilę pokażę dlaczego.

Na samym początku musisz zrozumieć, czym jest orgazm. Jak w każdej poważnej publikacji zacznę od dziejopisarstwa. W tym wypadku będzie to dziejopisarstwo orgazmowe ze szczyptą moralnych przypraw.

Temat jest stary niemal tak samo jak Papa Smerf i cały świat. Zajmowali się nim już starożytni filozofowie. I właściwie nie ma się czemu dziwić, bo przecież orgazm to chwila fascynująca, hipnotyczna i każdy z nas, niezależnie od płci, głęboko jej pragnie. Nie oszukujmy się, ale większość z tego, czego dowiedzieliśmy się o orgazmie z historii ludzkości to po prostu kłamstwa lub historie, które mogą tylko przerażać. Zaczniemy trochę nietypowo, bo homoseksualnie, ale to dlatego, że od… starożytnych Greków, a wiesz, jacy oni byli.

Zatem, nasi starzy znajomi, Arystoteles i Hipokrates, pierwsi określili orgazm jako nieodłączny składnik udanego poczęcia nowego życia. Przyznaję, brzmi o wiele bardziej romantycznie, niż mogłabym od greckich filozofów wymagać. Oczywiście jednak obaj byli w tej sprawie nieco do tyłu. Akurat tego nie można mieć im za złe, szczególnie że jeden z najważniejszych – hm… czynników, które są orgazmowi sprzyjające, okryto dopiero w XVI wieku[1], a nasi greccy mężowie mądrości żyli kilkaset lat wcześniej. Nie wiesz, o czym piszę? Pewnie, że nie – mówiłam Ci przecież, że wszystkiego musisz nauczyć się od nowa.

[1] Hipokrates zmarł w 377 r. p.n.e., Arystoteles w 322 r. p.n.e.

Chodzi oczywiście o łechtaczkę, o której jeszcze będzie nie raz, a którą odkrył renesansowy profesor z Padwy, Mateo Colombo. Łatwo zapamiętać komuś, kto lubi kryminały. I z niego powinieneś brać przykład. Podobno mężczyzna ów zakochał się w weneckiej kurtyzanie, której pragnął dać wszelkie szczęście, co akurat w stosunku do prostytutki jest bardzo zastanawiające. Niemniej, jak na człowieka odrodzenia przystało, Colombo podszedł do problemu na tyle rzetelnie, że odkrył przypadkiem centrum rozkoszy kobiety, czyli łechtaczkę. A za to powinien dostać pokojową nagrodę Nobla. O Noblu nic historia nie wspomina, bo jeszcze go nawet w planach nie było, za to przy okazji nasz Colombo ściągnął na siebie inkwizycję. Na szczęście dziś, poza Ojcem Tadeuszem, nic Ci nie grozi, co najwyżej zainteresowanie piękniejszej połowy płci. Więc do dzieła.

Tak czy inaczej, wiemy, że definicja greckich dziadków, co to chłopców lubili, jest nieaktualna. Ale sprawa jest tak interesująca, że późniejszy amatorzy kobiecych drgawek z rozkoszy również próbowali wziąć się za ten temat z różnych stron. Sporo ambarasu narobił pewien drań, znany szerzej jako Soranos z Efezu, stwierdzeniem, „że nie jest istotne, czy kobieta odczuwa przyjemność – liczy się tylko orgazm mężczyzny”. Niestety w pewnym sensie miał rację, bowiem jeśli chodzi o prokreację, oczywiście tak jest, ale w sprawie relacji damsko-męskich dał

ciała na całej linii. Przyznam, że choć nie wiem, jak wygląda, nienawidzę go z całego serca.

Soranos miał wprawdzie do swojej głupoty po trosze prawo, bo żył na przełomie I i II wieku n.e. i można powiedzieć, że wtedy czasy były inne. Tyle że ja zaraz na to się odszczekam – czasy są zawsze inne, a człowiek dążył do odczuwania przyjemności zawsze i zawsze do tego będzie dążył. Bo każdy posiada prawo do odczuwania przyjemności. I proszę feministki o niemieszanie mnie do swoich chorych pomysłów, stanika swojego nie spalę. Ważniejsze jest to, jak wiele z jego poronionych wypowiedzi nadal funkcjonuje w malutkich rozumkach niektórych mężczyzn, choć minęło przecież ponad 1800 lat! Przyznaj się, na pewno słyszałeś takie stwierdzenie: „mężczyzna musi się rozładować, kobietę wystarczy przytulić". Nie wieszajmy jednak na poczciwym Soranosie wszystkich psów ze wsi, bo przy okazji stwierdził też, że trzeba oddzielić antykoncepcję od przerywania ciąży. I tym mi zaimponował. Zalecał tampony dopochwowe z wełny nasiąknięte oleistymi substancjami (co osłabiało mobilność plemników) lub roztworami ściągającymi (pod wpływem których następował skurcz szyjki macicy) jako środki antykoncepcyjne. Radził też, aby kobieta cofała się przed nasieniem, by nie doszło ono do szyjki macicy, a potem miała wstać, kucnąć i kichać, co akurat zastanawia…

Niestety po czasach antycznych świat pogrążył się w nieprzeniknionych ciemnościach średniowiecza, gdzie sprawy ciała zeszły na drugi plan, a nawet uważano je za siedlisko wszelkiego zła, brudu i grzechu, więc o kobiecych orgazmach się nikomu, poza samymi kobietami, nawet nie śniło. Taki np. Św. Augustyn z Hippony (354-430) uznał kobietę za największą przeszkodę na drodze do zbawienia. Warte podkreślenia jest, że ten sam święty modlił się jednocześnie słowami: „Boże, proszę Cię, uczyń mnie czystym – ale jeszcze nie teraz". Drań jeden.

Inny, tym razem Tomasz z Akwinu, był nawet na tyle głupi, aby stwierdzić, że: „onanizm jest występkiem gorszym niż stosunek z własną matką". Tymczasem, jak wiemy, masturbacja zwierząt została opisana u wielu gatunków, zarówno dzikich, jak i tych udomowionych, zachowania masturbacyjne pojawiają się zarówno u dzieci, jak i nastolatków, osób dorosłych czy osób w podeszłym wieku. Osoby pozostające w związkach częściej masturbują się od osób niepozostających w związkach, nie jest ona jest szkodliwa dla zdrowia, a czasem zalecana jest nawet przez seksuologów jako element terapii seksualnej. Jestem pewna też, że i Ty się czasem masturbujesz. Mnie o to proszę w e-mailach nie pytać, bo się trochę wstydzę odpowiadać, a kłamać nie chcę. W zamierzchłych czasach jednak ogromną rolę w życiu człowieka odgrywała niestety religia, która zabraniała lub ograniczała dostęp do przyjemności lub zdolności jej

odczuwania. Taka postawa zaznaczyła się już w starożytności, a Kościół rzymskokatolicki ją przyjął i skutecznie rozwinął. Podejście do masturbacji doskonale ilustruje, jak postrzegano potrzebę odczuwania przyjemności i satysfakcji płynącej z intymności.

Wkrótce zresztą, m. in. za sprawą owego oszołomionego Tomasza, wybuchła histeria zabraniania masturbacji, która zaczęła rozwijać się na nasze nieszczęście pomyślnie i ogarnęła cały zachodni świat na kilkanaście wieków. W 1710 r. pewien nawiedzony konował z Londynu wydał nawet książkę pt.: „Onanizm albo o okropnym grzechu samosplamienia". Podał w niej, jako skutki poznawania samego siebie, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, zaburzenia trawienia, niechęć do jedzenia lub wilczy apetyt, perwersyjny głód, wymioty, mdłości, słabość narządów oddechowych, kaszel, chrypę, porażenia, osłabienie narządów rozrodczych aż po impotencję, bezpłodność, dzienne i nocne ejakulacje, boleści w plecach, zakłócenia widzenia i słyszenia, całkowity zanik sił fizycznych, bladość, mizerność, krosty na twarzy, osłabienie sił duchowych, osłabienie pamięci, napady wściekłości i szału, debilizm, epilepsję, drętwienie, gorączkę, a nawet samobójstwo. Te bardzo interesujące odkrycia „naukowe" wczesnej doby nowożytnej są jeszcze ciekawsze, jeśli zestawimy je z ówczesnym przekonaniem, że jakoby proste włosy łonowe były nieomylną oznaką, że ich posiadacz się masturbuje.

Następni odkrywcy, jak protestancki lekarz z Lozanny – Simon-Andre Tissot w roku 1758 – powtarzali bzdury o onanizmie ochoczo. Tissot wydał swoje działo pt. „Onanizm", w którym pisał, że „mózg onanisty wysycha tak bardzo, że można usłyszeć, jak grzechocze w czaszce". Wątpię, by ktokolwiek kiedyś słyszał grzechoczący w czaszce wyschnięty mózg.

Niestety teorie takie obowiązywały w zachodniej kulturze seksualnej aż do połowy lat 50. XX wieku i nawet dziś są czasem jeszcze powtarzane. Kościół po dzień dzisiejszy uznaje zabawianie się z sobą za grzech. Wierzcie, mój mózg ma się naprawdę dobrze, a poznawanie reakcji własnego ciała może służyć łatwiejszemu osiąganiu rozkoszy.

Dalej było tylko gorzej. Następny mądrala, teolog moralny, mnich (zastanawiające, że duchowni mają na temat seksu od wieków zadziwiająco wiele do powiedzenia), J. C. Debreyne, w 1842 r. opisał i potwierdził kolejne skutki onanizmu: palpitacje, osłabienie wzroku, bóle i zawroty głowy, drgawki, bolesne skurcze, ruchy konwulsyjno-epileptyczne, często prawdziwą epilepsję, ogólne bóle w członkach lub w potylicy, w kręgosłupie, w piersiach, w żołądku, wielką słabość nerek i objawy ogólnego porażenia. Stwierdził też, że onanizm jako ciężką chorobę można leczyć. Co za ulga. Należało więc spać tylko na boku, nigdy na plecach, jeść i pić zimne potrawy i napoje, ssać kawałki lodu, obmywać się wodą z topniejącego śniegu z dodatkiem soli

kuchennej. Najgorsze jest jednak, że opowiadał się za usuwaniem łechtaczki, która, jak stwierdził Kościół, służy wyłącznie lubieżności i nie jest potrzebna do poczęcia. Powoływał się przy tym na tzw. „prawa naturalne", które nie, zagłębiając się w sprawy kościelne, oznaczały, że naturę można poprawiać tam, gdzie Kościołowi jest to wygodne. Co za hipokryzja.

Przy okazji polecam przeczytać książkę pt. „Kwiat pustyni"[2].

Jednocześnie pewien fizyk z Austrii, Franciszek Antoni Mesmer, już około 1775 roku polecał terapię magnetyzmu zwierzęcego w leczeniu kobiet, organizując seanse zbiorowej hipnozy, w czasie których doprowadzał je do intensywnych orgazmów. Ponad sto lat później to właśnie jego prace zainspirują Zygmunta Freuda (był austriackim neurologiem i psychiatrą oraz twórcą psychoanalizy), do którego jeszcze powrócę. Także Pierre Briquet w swoim traktacie o histerii wskazuje w owym czasie na to, że pieszczoty łechtaczki to źródło rozkoszy kobiety. O mężczyznach nie wspomina.

Niemniej odkrycia te doprowadzą do tego, że od połowy XIX wieku podstawowym, zalecanym leczeniem histerii, epilepsji i żylaków u dziewczynek i kobiet, a także jako środek zapobiegawczy przed ich demoralizacją, jest clitoridectomia, czyli

[2] Waris Dirie, *Kwiat pustyni*, Warszawa 2000.

zabieg polegający na... wycięciu łechtaczki lub przypaleniu jej rozpalonym żelazem.

Praktyki te podważył dopiero na początku XX wieku wspomniany właśnie Zygmunt Freud w swoich rozprawach o teorii seksualnej, sprzeciwiając się okaleczaniu. I choć, jak się po latach okazało, wiele z teorii Freuda nie było słusznych, problematyka ludzkiej seksualności, jej związków z życiem psychicznym i leczeniem nerwic zajęła bardzo ważne miejsce w jego karierze. Jego niezwykle odważne koncepcje wywarły przy tym ogromny wpływ na filozofów, uczonych i artystów końca XIX i XX wieku i dotąd mają ogromny wpływ na nauki o kulturze, religioznawstwo i inne nauki społeczne.

Freud bowiem odkrył m.in., że satysfakcja pełnego aktu płciowego związana jest z poszczególnymi strefami erogennymi. Opracował także teoretycznie zagadnienie rozwoju seksualnego człowieka, wyróżniając fazy oralną, analną, falliczną oraz genitalną. Różne podejście do postrzegania *libido* poróżniły Freuda i jego ucznia – Junga, jednak to Freuda trzeba uznać za jednego z pierwszych poważnych naukowców, którzy zwrócili publiczną uwagę na zjawisko orgazmu kobiety. Niezależnie od tego, czy jego stanowisko okazało się ostatecznie słuszne[3] czy też nie.

[3] Freud pomylił się, odróżniając orgazm pochwowy od łechtaczkowego i jednocześnie umniejszając znaczenie tego drugiego.

XX wiek to m.in. za sprawą Freuda, Junga, Kinseya, Johnson i wielu innych czas przełomowy w postrzeganiu kobiecej seksualności i satysfakcji. Już w roku 1900 niejaki John Butler zaprezentował pierwszą maszynę do osobistego wibromasażu, która potem zrobiła furorę i dzisiaj znana jest jako wibrator. Nie była to jednak jedyna próba. Na początku II wojny światowej niemiecki fizyk, Wilhelm Reich, prowadził w swoim laboratorium w Stanach Zjednoczonych kontrowersyjne badania nad orgazmem wywoływanym przez orgon, czyli podstawową energię kosmiczną. Analogiczną koncepcję pramaterii / praenergii postulował w latach 20. XX wieku również Polak, Franciszek Rychnowski, bo przecież Polacy nie gęsi, swój orgazm mają. Wilhelm Reich zbudował nawet akumulator orgonowy, tj. urządzenie, które wyzwalało orgazm u osoby będącej w jego środku. Maszyna została niestety zniszczona przez FBI, a jej autor zmarł w więzieniu.

Rok 1950 dla postrzegania ludzkiej, a w szczególności kobiecej seksualności uznajemy za punkt zwrotny. Albert Kinsey bowiem w roku tym opublikował wyniki swoich dwuletnich badań nad seksualnością amerykańskich kobiet, które wstrząsnęły opinią publiczną. Udowadnia, że noworodki mają zdolność przeżywania orgazmu w kilka sekund, a seks oralny i masturbacja są praktykowane przez o wiele większą grupę ludzi, niż dotąd powszechnie sądzono. Udowadnia też np., że masturba-

cja jest zjawiskiem tak powszechnym, że w swoim życiu masturbowało się 92% amerykańskich mężczyzn i 62% kobiet. Także 95% mężczyzn i 71% kobiet z Wielkiej Brytanii przyznaje się do masturbacji w pewnym momencie swojego życia, a na miesiąc przed ankietą zrobiło to 95% mężczyzn i 71% kobiet. Również 2% kobiet umie doprowadzić się do orgazmu jedynie grą wyobraźni.

Zaledwie kilkanaście lat później, w 1965 roku, para amerykańskich seksuologów, Masters i Johnson, ogłosiła swoje prace, które wywołały kolejny szok obyczajowy. Zdumieni mężczyźni na całym świecie otrzymali naukowe dowody na to, że kobieta może osiągać wielokrotny orgazm. Również dzięki właśnie tym seksuologom znana jest jedna z najskuteczniejszych metod opóźniania (przedwczesnego) wytrysku, o której piszę w swojej pierwszej publikacji pt.: „Już nie będę taki szybki”, która wydatnie przyczyniała się do częstszego przeżywania orgazmu przez wiele kobiet.

W 1967 roku, Desmond Morris przedstawił dość interesującą teorię mówiąca, że orgazm u kobiety jest sposobem na zmęczenie doprowadzającym do ułożenia na wznak i że wówczas kobieta znajduje się w najlepszej do zapłodnienia pozycji. W latach 70. ukazał się też japoński film „Imperium namiętności”, w którym widoczna jest scena niebezpiecznej praktyki częściowego pozbawiania tlenu w celu zwiększenia doznań przy orgazmie,

z praktykowania której w USA rocznie ginęło ok. 1000 osób. To kolejny symptom rewolucji zachodzącej na świecie.

W 1976 roku w PRL ukazuje się popularnonaukowy poradnik z dziedziny seksuologii pt. „Sztuka kochania” Michaliny Wisłockiej, który stał się bestsellerem (nakład łączny to 7 mln egzemplarzy) i zapoczątkował większą otwartość w sprawach seksu i życia seksualnego w Polsce. Autorka poruszyła po raz pierwszy w Polsce temat orgazmu kobiety bez skrępowania i fałszywej wstydliwości.

W 1981 roku John Perry i Beverly Whipple upublicznili wiedzę na temat kobiecego orgazmu w swoich publikacjach, popularyzując odkrycie Ernsta Gräfenberga – niemieckiego ginekologa, pioniera w dziedzinie badań nad seksualnością kobiet, który w 1950 roku uznał za najbardziej aktywną damską strefę erotyczną punkt leżący koło cewki moczowej, który powiększa się podczas pobudzenia seksualnego. Tak rozpoczęła się kariera sławnego dziś punktu G, nazywanego też przestrzenią Gräfenberga. W roku 1990 pojawiły się informacje o odkryciu orgazmu psychicznego lub *coitus reservatus*, praktykowanego od wieków w Indiach. Doniesienia te trafiły do zachodniej kultury za sprawą duchowych guru z ruchu New Age, którzy uczyli przeżywania orgazmu bezdotykowego.

W 1993 roku teoria Desmonda Morrisa została rozwinięta przez Robina Bakera i Marka Bellisa, według których orgazm powoduje skurcze macicy, pomagające plemnikom wędrować w kierunku jajeczka. Ich badania zwierające liczne błędy metodologiczne utrzymano jednak jako prawdziwe przez całe 12 lat. Kolejny ważny moment w historii erotycznej satysfakcji to rok 2001, kiedy to władze federalne w USA dopuściły do sprzedaży elektroniczną pompkę Eros CDT, której używanie prowokuje u kobiet silny wzrost podniecenia i wielokrotne orgazmy.

Elisabeth A. Lloyd w 2005 roku obaliła poglądy Bakera i Bellisa, udowadniając, że kobiecy orgazm jest biologicznie zupełnie niepotrzebny i można go traktować w kategorii wspaniałego prezentu od szczodrej matki natury.

Wielkie dzięki, Matko Naturo!

Na potwierdzenie swojej teorii autorka przytoczyła argument mówiący, że jeśli orgazm pomagałby w zapłodnieniu, jego jakość i ilość musiałaby korelować z okresami płodności kobiety, a już słynny raport Kinseya pokazał, że jest zupełnie inaczej, bowiem najbardziej płodny wiek kobiety jest równocześnie wiekiem najmniejszego *libido* oraz najczęściej pojawiającej się anorgazmii. Dodatkowym argumentem jest fakt, że orgazm u kobiet zachodzi najszybciej w wyniku autostymulacji, która nie ma związku z rozrodczością. Dziś uznajemy zatem, że natu-

ra wyposażyła kobietę w orgazm, aby zachęcać ją do współżycia. W końcu im więcej seksu, tym więcej małych i rozrabiających *homo sapiens*.

Piszę o tym wszystkim nieprzypadkowo, choć książka, którą kupiłeś, nie jest przecież podręcznikiem historii. Musisz zdać sobie jednak sprawę z faktu, że w naszych czasach wiele kobiet nie przeżywa orgazmu z powodów kulturowych. Przez wiele setek lat funkcjonowało społecznie lub religijnie uwarunkowane przeświadczenie, że seks jest zły i odczuwanie przyjemności, a orgazmu szczególnie, jest grzeszne, brudne i może sprowadzić na kobietę przekleństwo, ognie piekielne, wieczne potępienie i co tam jeszcze złego można wymyślić.

Piszę o tym także dlatego, że w środowisku naukowców zajmujących się badaniem kobiecej seksualności i orgazmów w szczególności przez wieki, a nawet w ostatnich latach dochodziło do licznych kontrowersji. Jak już zapewne zrozumiałeś, pojawiały się liczne, wykluczające się informacje, błędne odkrycia oraz nowsze sensacyjne fakty. To powodowało problemy albo po prostu zamęt w głowach zwykłych mężczyzn i kobiet. Niemniej wszyscy naukowcy, lekarze, a nawet ci nieszczęśni duchowni i święci wnieśli istotny wkład do naszej wiedzy na temat seksu i orgazmu kobiety.

Należy zdać sobie sprawę z jednego – do wszystkich takich informacji należy podchodzić bardzo ostrożnie, spokojnie i czytać miedzy wierszami. Owszem, pewna wiedza – nawet czysto teoretyczna – jest konieczna i ważna, niemniej to nie ona decyduje o tym, że Ty i Twoja partnerka będziecie szczęśliwi i usatysfakcjonowani. Czym innym jest bowiem laboratorium, a czym innym jest miłość.

Najlepszym Twoim doradcą powinny być Wasze odczucia, przemyślenia i doświadczenia. Najlepiej wspólne.

Czym jest orgazm?

No dobrze, ale o co chodzi? O co tyle krzyku? Hm… Orgazm, szczytowanie, finał, rozkosz, spazm, punkt kulminacyjny. Nazywaj orgazm jak chcesz, ważne czym jest. A jest zwykle definiowany jako moment najsilniejszego podniecenia płciowego, kulminacyjne stadium podniecenia połączone z doznaniem rozkoszy oraz reakcjami somatycznymi, odczuwanymi jako silne uczucie rozkoszy, będące finałem stosunku płciowego, aktu masturbacji bądź innej formy zachowania seksualnego (pobudzania). Orgazmowi kobiety towarzyszy szereg charakterystycznych dla tego momentu reakcji fizjologicznych organizmu, jak skurcze pochwy, dna macicy i inne. Bezpośrednim efektem orgazmu

jest zaspokojenie seksualne i satysfakcja objawiające się odprężeniem ciała, ustąpieniem przekrwienia organów płciowych i psychicznym uczuciem błogostanu oraz spełnienia emocjonalnego. W zależności od źródła pobudzenia (metody) lub też innych czynników rozróżniamy kilkanaście typów orgazmów.

Orgazmowi kobiety towarzyszy szereg subiektywnych odczuć. Podczas orgazmu kobiety odczuwają niekontrolowane skurcze rozładowujące napięcie mięśni i uwalniające krew zgromadzoną w pobudzonych genitaliach. Oczywiście musisz sobie zdać sprawę z faktu, że orgazm jest odczuciem wysoce indywidualnym, a zatem nie można go jednoznacznie opisać, zdefiniować i zamknąć do szuflady. Niemniej większość kobiet opisuje go jako uczucie ciepła rozprzestrzeniającego się od łechtaczki na całe ciało lub skurcze mięśni, które sprawiają wrażenie intensywnego pulsowania wewnątrz pochwy. Zdaniem niektórych kobiet najsilniejsze orgazmy są doznaniem niemal obezwładniającym, ale na ogół kobiety przeżywają je znacznie mniej intensywnie. Niektóre odczuwają orgazmy jako wysoce wyczerpujące przeżycie, które powoduje znaczne zmęczenie fizyczne.

Zanim jednak zacznę dalej opowiadać o orgazmie, musisz zdać sobie sprawę z tego, jak na niego należy spojrzeć. Czy zdarzyło Ci się kiedyś, że Twoje ciało zareagowało zupełnie inaczej, niż byś tego chciał? Jestem pewna, że tak. Z pewnością miałeś kiedyś wytrysk przedwczesny, choć bardzo tego nie chciałeś. Z pew-

nością też poczułeś przejmujący ból jąder, kiedy przez długi czas nie mogłeś rozładować swojego podniecenia seksualnego. Na pewno też – jeśli nie już, to na pewno kiedyś przydarzy Ci się przygoda, kiedy Twój najlepszy przyjaciel, imieniem Penis, odmówi Ci posłuszeństwa. Dlaczego tak właśnie się dzieje?

Gdyby człowiek był tylko istotą wyłącznie organiczną – a zatem zbiorem wysoko wyspecjalizowanych komórek i tkanek – coś na kształt samochodu, który jest wyłącznie zbiorem kilkudziesięciu, o ile nie kilkuset tysięcy części i mechanizmów, nie dochodziłoby do tego. Ale dochodzi. Ponieważ nikt z nas nie jest wyłącznie worem skórno-mięśniowym skrywającym narządy na kostno-stawowym szkielecie, ale oprócz tego jest w nim jeszcze coś.

Tak samo jak w samochodzie poza częściami jest jeszcze komputer pokładowy i cała ta nieznośna elektronika, której nikt nie rozumie i nie potrafi opanować. My, ludzie, mamy jeszcze psychikę. A zatem nasz organizm ma przynajmniej fizyczny i psychiczny aspekt i dokładnie tak samo jest w wypadku orgazmu. Ma on fizyczny oraz psychiczny aspekt. U niektórych z nas oprócz tego dochodzi jeszcze aspekt emocjonalny (w większości), a kolejna grupa z nas posiada w sobie jeszcze aspekt filozoficzny (nazywany zresztą różnie – religijnością, moralnością, sumieniem itp.).

Nieznajomość jednej ze stron medalu może być powodem poważnych powikłań, dlatego też musisz znać jasną oraz ciemną stronę mocy.

Zacznę od fizyczności nie dlatego, że jest najważniejsza, ale dlatego, że jest chyba najłatwiejsza do przedstawienia, choć pewnie możesz się tutaj ze mną nie zgodzić. Mam to dokładnie w nosie. Po przeczytaniu kolejnych części mojej książki, niezależnie od tego, czy zaakceptujesz to, co tu napisałam, czy nie, będziesz wyposażony w najpotężniejszą broń, jaką odkryła ludzkość. Będziesz wiedział – i jeśli zechcesz skorzystać z wiedzy, którą tutaj dla Ciebie zawarłam – odniesiesz sukces.

Ale o tym zaraz. Teraz mam jeszcze coś.

Jeśli zechcesz kiedyś być może głębiej sięgnąć tematu, spotkasz się zapewne z różnymi definicjami co do tego, jaki orgazm posiada aspekt. Definicje mogą być różne, bo różnie orgazm jest przez badaczy i lekarzy postrzegany.

Masters i Johnson opisują orgazm jako zjawisko o charakterze czysto mechanicznym, właściwie mięśniowym lub nawet hydraulicznym, bowiem jednym z ważniejszych jego elementów, według ich opinii, jest przepływ krwi. Taka definicja w moim odczuciu jest jednak niepełna, nie uwzględnia bowiem ani psychologicznego, ani emocjonalnego aspektu orgazmu. Niemniej

ich podejście wywarło niebagatelny wpływ na pozostałych seksuologów, autorów i ludzi…

Inni twierdzą jednak, że orgazm jest głównie chwilą w ludzkim życiu, w której dokonuje się spełnienie pomiędzy partnerami[4], że jest to akt, gdy jedno z kochanków przeżywa rokosz dzięki wyzwolonej przez drugiego kochanka namiętności i w ten sposób uwalnia się nie tylko od seksualnego napięcia, ale także uwalnia się od dręczących przykrych przeżyć, frustracji, rozczarowań itp. Zatem orgazm to wynik dążenia do zbliżenia i prawdziwie satysfakcjonującego współżycia z kochaną osobą, tak aby oboje kochankowie osiągnęli seksualne spełnienie i zbliżyli się do siebie przez przeżywanie rozkoszy. Niestety również i ta definicja jest niepełna.

Dla jeszcze innej części ludzi, możliwe, że zupełnie innych niż my, orgazm będzie energią, która gromadzi się w kochankach, w ich ciałach i umysłach. Tylko ta kobieta, która przeżyje prawdziwy, składający się z kilku poziomów głęboki orgazm, osiągnie wewnętrzną równowagę. Tylko dzięki rozdarciu chmur albo wielkiemu tajfunowi kochankowie mogą się spełnić. Tylko tak kobieta się poddaje i w pełni otwiera. Niestety, również i ta

[4] Trzeba pamiętać, że nie zawsze jest to kobieta i mężczyzna. Musimy zrozumieć, że nikt z nas nie może odbierać prawa do miłości i przeżywania przyjemności komuś innemu, ponieważ robi to inaczej niż my lub większość, o ile nie krzywdzi w ten sposób drugiego człowieka.

definicja orgazmu, choć chyba najbardziej romantyczna, literacka i pociągająco egzotyczna jest niepełna…

Choć każda z tych definicji jest częściowo prawdziwa, to wszystkie zawierają bezlitosne luki, których nie można pominąć. Ja ze swojej strony postaram Ci się każdą z nich wkrótce przybliżyć najlepiej jak tylko będę potrafiła. Jednak chcę, abyś wiedział, że w moim odczuciu żadna z nich nie oddaje w pełni tego, czym jest orgazm, prawda bowiem jest tylko jedna – nie ma jednej właściwej i obowiązującej wszystkich definicji orgazmu. Każdy z nas określa go inaczej. Nikt z nas jej nie zdefiniuje idealnie w sposób uniwersalny, kompatybilny dla każdego. Taka definicja bowiem musiałaby zawierać cechy wszystkie, również i te, które mogłyby wykluczać się wzajemnie.

Orgazm jest przeżyciem tak wielowymiarowym i zróżnicowanym indywidualnie, że nie można go umieścić na jednej określonej płaszczyźnie. Posiada wymiar czysto fizjologiczny (skurcze mięśni i przepływ krwi), wymiar psychologiczny (rozładowanie napięcia), emocjonalny (zbliżenie się partnera) i filozoficzny (oddanie siebie drugiemu człowiekowi i dopełnianie w związku swojego własnego człowieczeństwa), a dla każdego z nas proporcje jednego ze składników będą różne, tak samo jak różni jesteśmy my sami.

Według mnie zatem, tylko Twoja, indywidualna definicja jest właściwa, jeśli tylko będzie stanowić część jednej, większej całości.

Fizjologiczny aspekt orgazmu

Między kobietami a mężczyznami występują znaczne różnice w reakcjach organizmu. Zarysowują się one już od okresie dojrzewania. U chłopców dochodzi po pierwszego orgazmu najczęściej w wieku 13-14 lat, kiedy wchodzą w pokwitanie, i jest on równoznaczny z wytryskiem nasienia. Można nawet zaryzykować stwierdzenie, że orgazm ten jest swoistym mechanizmem umożliwiającym ejakulację i bez niego nie byłaby ona możliwa, choć możliwa oczywiście jest (ale nie ma to w tej chwili związku z tematem naszych rozważań).

Tak czy inaczej stwierdzamy, że w wypadku mężczyzn mechanizm orgazmu jest w pewnym stopniu zaprogramowany przez naturę i chłopiec właściwie nie musi się go uczyć. Powinien jedynie dostarczyć swemu organizmowi odpowiednich bodźców, aby mógł on wystąpić. Natomiast w wypadku dziewcząt tak się zwykle nie dzieje. U kobiet nie występuje wytrysk nasienia i orgazm nie jest do niego konieczny. Przez to kobieta musi się go nauczyć.

W tej materii obowiązuje jednak wiele różnic – mniej więcej bowiem połowa kobiet przeżywa go przed osiągnięciem 20. roku życia. Pozostałe zaś uczą się przeżywania orgazmu zwykle do trzydziestego roku życia, choć są także i takie, które po raz pierwszy osiągają go w starszym wieku, niekiedy nawet po czterdziestym roku życia. Badania dowodzą, że 23% kobiet przeżywa pierwszy orgazm na skutek masturbacji, 16% przez petting, 6% w efekcie fantazji, 3% w trakcie snu oraz do 2% w wyniku kontaktów homoseksualnych. Ostatnią grupę kobiet stanowią te, które orgazmu nie przeżywają nigdy i nie można go u nich wywołać. Podsumowując statystyki, stwierdza się, że około 86% kobiet jest zdolnych przeżyć orgazm, a pozostałe 11-14% orgazmu nie przeżywają (przy czym w tej grupie zawiera się także mniej więcej 3% grupa, która nie ma zdania). Wszystkie te statystyki, choć wyglądają bardzo poważnie i naukowo, muszą być jednak brane pod uwagę z pewną dozą rezerwy, ponieważ, mimo wielokrotnie przeprowadzanych badań, seksualność kobiety wciąż jest mniej poznana niż seksualność mężczyzny. Istotne jest dla Ciebie w tej chwili najbardziej to, aby uświadomić sobie, że pomiędzy płciami występują różnice, które z jednej strony są bardzo duże, a z drugiej nie aż tak wielkie, jak można by przypuszczać.

Aby zrozumieć istotne różnice pomiędzy orgazmem kobiety i mężczyzny, należy znać reakcje własnego ciała (o to akurat się

nie martwię w Twoim przypadku) – jestem prawie całkowicie pewna, że choć wiesz, co się stanie, to nie wiesz, dlaczego się tak dzieje.

Znów dochodzę do punktu, kiedy musiałabym zaprezentować różne spojrzenie na ten sam problem przez różnych badaczy, czego nie zrobię – a jedynie wspomnę o rozdźwiękach między nimi. I tak, zajmując się fizjologicznym aspektem orgazmu człowieka, muszę zaznaczyć, że jest on częścią zmian, które zachodzą w organizmie, podzielonych na 3, 4 lub 5 faz. W moim odczuciu jest ich 5:

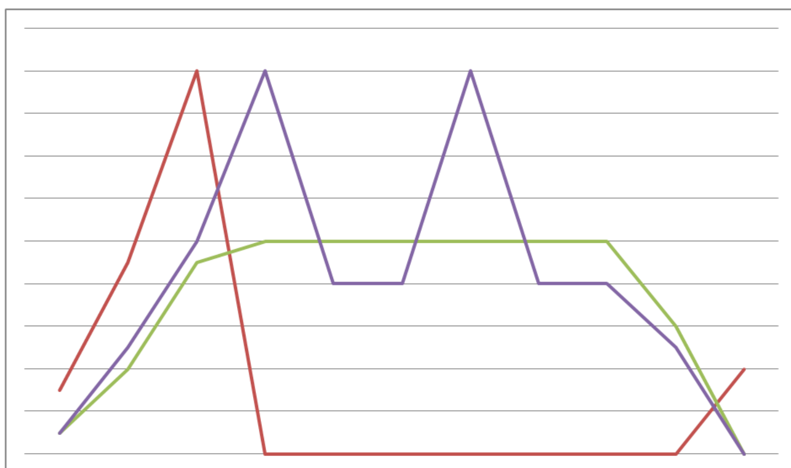
1. Gra wstępna
2. Stymulacja seksualna
3. Dylatacja
4. Orgazm
5. Odprężenie

Jest to model dra Lasse'a Hessela, który odrzuca schemat zaproponowany wcześniej przez Mastersa i Johnson, zakładający, że cykl reakcji seksualnych ludzi dzieli się na 4 fazy:

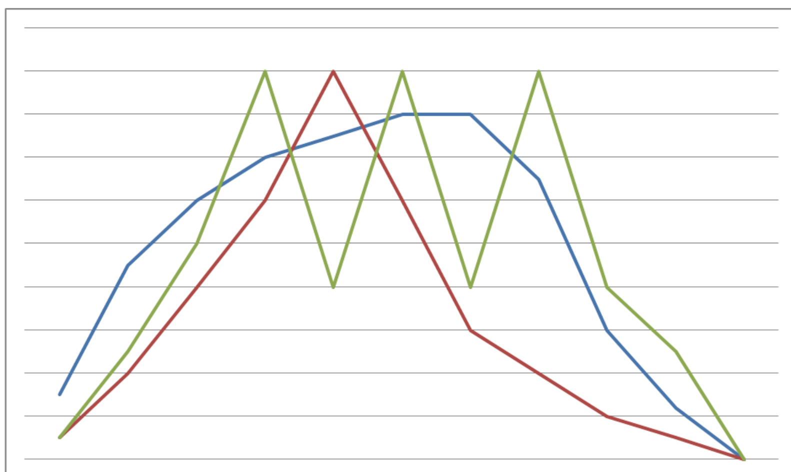
1. Pobudzenie
2. Plateau
3. Orgazm
4. Opadanie pobudzenia

Z pewnością zauważysz, że oba schematy są bardzo podobne, choć posiadają znaczne różnice, które zaraz omówię. Zanim jednak to zrobię, wyjaśnię to, czego prawdopodobnie nie rozumiesz.

Dylatacja jest fazą, w której zachodzi erekcja – u mężczyzn oczywiście członka, u kobiet górnej części pochwy. Faza **plateau** jest właściwie bardziej typowa dla mężczyzn i charakteryzuje się stałym, utrzymywanym na podobnym poziomie pobudzaniem. Faza ta bezpośrednio poprzedza orgazm, ale może być także ostatnią fazą cyklu seksualnego, jeśli do orgazmu nie dochodzi. Jej nazwa oznacza w języku francuskim płaskowyż, co akurat można w prosty sposób skojarzyć z wykresem.



Typowy przebieg cyklu reakcji seksualnych mężczyzny zakłada 3 scenariusze (powyżej). W pierwszym, pobudzanie (stymulacja seksualna) doprowadza w dość krótkim czasie do orgazmu, po którym poziom podniecenia gwałtownie opada aż do całkowitego zaniku lub też po pewnym czasie (od kilku minut do kilku godzin) z pewnego poziomu ponownie wzrasta doprowadzając do kolejnego orgazmu. Drugi schemat zakłada stopniowe wolne pobudzanie (stymulację) aż do osiągnięcia orgazmu, po którym następuje opadanie podniecenia. Ostatni schemat zakłada osiągnięcie poziomu dylatacji (lub też plateau), który trwa długo i na skutek pewnych czynników nie przechodzi w orgazm, ale opada stosunkowo o wiele wolniej niż w wypadku dwóch pierwszych faz. Charakterystyczny dla tej fazy jest brak tzw. okresu refrakcji, a zatem koniecznego odpoczynku pomiędzy jednym a drugim orgazmem.



U kobiet schemat seksualnego cyklu również zakłada 3 schematy, które na pierwszy rzut oka są bardzo zbliżone do cyklu mężczyzny, lecz tak jednak nie jest. Pierwszą charakterystyczną różnicą jest tutaj pojęcie czasu. O ile wszystkie trzy scenariusze u kobiet przebiegają podobnie, to dzieje się to w zupełnie innym czasie. Oznacza to przede wszystkim, że faza pobudzenia (lub stymulacji) trwa dłużej niż w przypadku mężczyzn, natomiast faza plateau właściwie nie występuje lub jest zminimalizowana w stosunku do tej samej fazy w cyklu seksualnym mężczyzny. Kolejną różnicą jest brak występowania fazy refrakcji, co oznacza, że w sprzyjających warunkach pobudzania po osiągnięciu pierwszego orgazmu kobieta nie potrzebuje określonego przedziału czasowego, w którym nastąpi spadek podniecenia, aby móc ponownie osiągnąć kolejny orgazm (orgazmy). To klucz do orgazmu wielokrotnego. Wreszcie ostatnia z wartych uwypuklenia różnic dotyczy tylko jednego rodzaju reakcji seksualnych, który charakteryzuje się szybkim wzorcem podniecenia na skutek pobudzania (czyli stymulacji), przy którym orgazm następuje dość szybko po wystąpieniu kilku nieznacznych spadków podniecenia, natomiast natychmiast po szczytowaniu pobudzenie gwałtownie opada, co jest bardziej typowe dla mężczyzn, lecz dzieje się jeszcze szybciej. Zrozumienie różnic pomiędzy seksualnymi reakcjami kobiety i mężczyzny z pewnością ułatwi spojrzenie na wykresy, choć oczywiście

trudno jest dokładnie ująć reakcje takie w sensie matematycznym.

Schematy te w pewnym sensie są uniwersalne; jak zapewne zauważyłeś, pomiędzy stanowiskami Hessela a Mastersa & Johnson występują pewne rozbieżności. Hessel sięga głębiej, zakładając, że pobudzanie czysto fizyczne przez dotyk, pieszczoty, pocałunki itp. nie jest pierwszą fazą, ale następującą po podnieceniu rodzącym się w głowie, co Masters & Johnson w moim odczuciu pomijają. Jestem bowiem zdania, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni podniecają się na długo wcześniej, niż dochodzi do typowego kontaktu fizycznego – przez fantazje, gesty, ruchy i uwodzenie. Jestem akurat całkowicie zgodna z takim właśnie schematem i zgadzam się z tym, że aby zbliżenie było satysfakcjonujące dla obojga kochanków, trzeba czegoś więcej niż tylko perfekcyjnego opanowania techniki pobudzania w celu fizycznego osiągnięcia orgazmu, choć oczywiście jest ona również potrzebna. Tę sprawę szerzej poruszę jeszcze na końcu tej publikacji. Oczywiście w tym zakresie mężczyźni zwykle są o wiele bardziej pobudliwi, niemniej i tutaj mogą występować znaczne odchylenia. Tym bardziej że kochanek odpowiadający kodowi seksualnemu kobiety może ją bez najmniejszego dotyku podniecić o wiele bardziej niż inny poprzez zastosowanie najbardziej wyrafinowanych technik manualnych.

Wiesz już, że według różnych koncepcji reakcje organizmu obejmują całe ciało człowieka, choć najsilniej są wyrażone w okolicach narządów płciowych. Co dzieje się jednak w naszych ciałach w aspekcie czysto fizjologicznym?

Pierwsza (faza podniecenia albo gry wstępnej) doprowadza do wystąpienia podniecenia. U kobiet pojawiają się jej oznaki zewnętrzne: erekcja brodawek, narasta napięcie mięśniowe niektórych partii ciała, występuje boczne uniesienie warg sromowych większych, zwiększa się częstotliwość oddychania i akcja serca przyśpiesza, wzrasta ciśnienie krwi. U mężczyzn występuje erekcja członka. Do wszystkich struktur mięśniowych kobiecej miednicy napływa krew, łechtaczka nabrzmiewa, powiększają się wargi sromowe mniejsze i większe, jednocześnie nabierając ciemniejszej barwy, a błona śluzowa pochwy rozpoczyna wydzielanie lubrykacji (śluzu przygotowującego do stosunku). Jeśliby spojrzeć na ten aspekt, to właśnie nawilżenie pochwy, nie zaś erekcja łechtaczki, jest odpowiednikiem męskiego wzwodu, umożliwiając odbycie stosunku. Musisz sobie zdawać sprawę z tego, że reakcje te (wzwód członka i nawilżenie pochwy) nie występują prawie nigdy jednocześnie u obojga płci. Niemal w 100% nawilżenie pochwy pojawia się znacznie później niż wzwód. Wystarczy, abyś przyswoił sobie zasadę, o której zawsze będziesz pamiętał, że kobieta „nagrzewa" się przynajmniej o połowę dłużej niż mężczyzna, a będzie dobrze. Poza tym, jeśli bę-

dzie wystarczająco gotowa, z pewnością da Ci znak, że tak właśnie jest, dlatego szalenie ważne jest, abyś zdawał sobie sprawę z tego, że niemal zawsze musisz zwalniać tempo swojej gry wstępnej. To, co jest dobre dla Ciebie, nie musi być dobre dla niej – zapamiętaj to, jeśli chcesz dać jej satysfakcję i orgazm.

Przy okazji pojawia się problem bardzo istotny z punktu widzenia odczuwania przyjemności, komfortu i doprowadzania się wzajemnie do szczytowania. U części kobiet płyn nawilżający wnętrze pochwy pojawia się zaledwie po 30 sekundach, ale u zdecydowanej większości dopiero po kilku minutach, a u kolejnej części nie w pojawia się zupełnie albo w bardzo ograniczonym zakresie. Dlatego nie można traktować tego jako jedyne kryterium gotowości do współżycia. Jedno natomiast jest ważne – że bez nawilżenia stosunek nie może być satysfakcjonujący i przyjemny. Jak temu zaradzić, dowiesz się z jednego z kolejnych rozdziałów.

Wracając do zmian zachodzących w naszych ciałach, przechodzimy do fazy plateau, która, jak wspomniałam, jest bardziej charakterystyczna dla mężczyzn, niemniej występuje także u kobiet, choć znacznie skrócona. Charakteryzuje się tym, że reakcje z poprzedniej fazy utrzymują się na pewnym poziomie do chwili, kiedy organizm staje przed wyborem dwóch dróg. Jedną z nich jest kontynuowanie tej fazy, co doprowadzi w jej efekcie do niewystąpienia (braku) orgazmu, a druga do szczytowania. Innego wyjścia nie ma. Łechtaczka przylega do przed-

niej ściany spojenia łonowego, następuje także rozwój platformy orgazmowej, czyli lokalne przekrwienie i napięcie mięśni zewnętrznej części pochwy, wargi mniejsze przybierają kolor ciemnego wina, gruczoły Bartholina wydzielają 1-2 krople śluzu. O ile do orgazmu zaraz dojdę, to pierwszą możliwość chciałabym Ci nieco szerzej już teraz objaśnić.

Orgazm kobiety jest nieco innym zjawiskiem niż Twój – jak wcześniej już podkreślałam. U mężczyzn sprawa jest prosta: jest bodziec – jest reakcja. U kobiet droga na szczyt jest o wiele bardziej kręta i zawiła i dlatego będziesz musiał przeczytać następny rozdział. Jednak fizjologicznie na tym etapie kobieta jest już przygotowana do orgazmu, o ile nie pojawiają się inne przeszkody. Objawia się to tym, że macica uniosła się nieco, tworząc miejsce dla prącia, pochwa tworzy platformę gotową na orgazm, a jej nawilżone wnętrze nieco się rozszerzyło. Zewnętrznie kobieta ma nabrzmiałe piersi. W tej fazie zasadniczą rolę odgrywa stałe i rytmiczne zapewnienie bodźców kobiecie w okolicy narządów płciowych, które umożliwiają osiągnięcie przedostatniej fazy, jaką jest orgazm.

Kiedy pojawia się orgazm, występują dwie zasadnicze reakcje: naczyniowo-przekrwienna oraz mięśniowo-skurczowa. Trwają tylko sekundy. Pierwsza polega na wzmożonym nawilżaniu ścianek pochwy, wskutek przekrwienia naczyń w jej ścianach i przesączania do wnętrza pochwy, a druga na rytmicznych skurczach określonych grup mięśniowych. Występują skurcze

platformy orgazmowej z częstotliwością 0,8 sekundy, z przerwami, powracające 5-12 razy, skurcze trzonu macicy, a u wieloródek – powiększenie macicy o 50%. Narasta również częstotliwość oddechu, akcji serca i ciśnienia – czasem występuje ejakulacja (cały czas mam na myśli kobiety)[5].

Kobiety mogą doświadczać kilkunastu rodzajów orgazmów, z tego kilku, których Ty nie masz przeżyć najmniejszych szans. Charakterystyczne jest też dla nich zawężenie pola świadomości (mimowolne okrzyki, gryzienie itp.). U niektórych kobiet – stan orgastyczny. Pojawia się plamkowo-grudkowy rumieniec (brzuch, piersi i dekolt). Następuje też wzrost tętna i mimowolne skurcze grup mięśniowych.

Kolejna faza polega na odprężeniu, jeśli nie występuje dalsze pobudzanie. Napięcie seksualne stopniowo lub szybko opada. Wszystkie opisane wcześniej reakcje fizjologiczne organizmu wracają do stanu wyjściowego. Łechtaczka w 5-10 sekund wraca do normalnej pozycji, występuje zmniejszenie przekrwienia, powolne zwiotczenie ścian pochwy, powrót normalnego koloru (5-10 minut), szerokie rozwarcie zewnętrznego ujścia szyjki (20-30 minut) oraz opadanie macicy. Czas na satysfakcję i sen.

Teraz nadeszła pora pokazać Ci, choć pobieżnie, co w tym samym czasie dzieje się w naszych głowach.

[5] Więcej na ten temat dowiesz się w rozdziale na temat typów orgazmów.

Psychologiczny i emocjonalny aspekt orgazmu

Według Kate White, która była redaktorem naczelnym „Cosmopolitan", najczęściej zadawane pytanie przez jej czytelniczki brzmi: „jak mieć orgazm w czasie stosunku?" Wiem, że akurat prawdopodobnie patrzysz na ten periodyk z pewnym nieskrywanym obrzydzeniem, jest w nim bowiem zbyt wiele reklam, feministycznych bzdur i generalnie wolisz CKM albo Hustlera, niemniej nie zaczęłam tego rozdziału od tego zdania przypadkowo. Zastanów się, skoro większość kobiet o to właśnie pyta, oznaczać może to tylko jedno – one chcą tego! Otóż to! Brawo, mój drogi Watsonie.

Nawet jeśli naprawdę niewiele obchodzą Cię frazesy wpisywane w kolorowych czasopismach dla pań, z pewnością dotarło już do Ciebie, że największym, jaki mógł wymyślić człowiek, afrodyzjakiem jest nasz mózg. I to on sprawuje kontrolę nad naszym ciałem – w tym także nad seksem. I nawet niech Ci przez myśl nie przejdzie, że część kobiet nie przeżywa orgazmu, bo mózgu nie mają. Byłabym zmuszona uznać Cię za typową,

męską, szowinistyczną świnię. A tego bardzo byśmy nie chcieli, prawda?

O ile kobieta jest fizycznie w pełni zdrowa, właściwie nie powinno być żadnych obiektywnych przeszkód, aby mogła przeżywać orgazm. Takie zdanie wydaje się jak najbardziej logiczne. Jednak tak nie jest. Winna jest temu psychika, emocje i uczucia. Problemy z orgazmem i osiągnięciem łóżkowej satysfakcji są dla związku dwojga ludzi niezwykle poważną sprawą. Prawda jest bowiem taka, że to nie brak orgazmu jest czynnikiem doprowadzającym do rozwodów, ale z pewnością doprowadzającym do zdrad, a to one rujnują związki i doprowadzają do rozwodów. Błędne koło i ono się toczy.

Jedną z przyczyn przeszkadzających w czerpaniu kobietom i mężczyznom satysfakcji, są mity. Dlaczego wokół naszej seksualności istnieje tak wiele nieprawdziwych informacji? Winna jest kultura, w której się wychowywaliśmy – głównie religia, ale także pseudonaukowe odkrycia poprzednich stuleci, o których już czytałeś, brak wiedzy i zasłona milczenia wokół „tych" spraw. Nic dziwnego, że tak mało wiemy o naszej seksualności, skoro dawni mędrcy uważali, że mężczyzna podczas każdego wytrysku traci odrobinę mózgu. Jeśli byłabym mężczyzną, nie miałabym już pod czaszką zupełnie nic. Wszystkie te zabobony, zakazy i gusła, choć żyjemy w XXI wieku i nie wierzymy w większość z nich, przeniknęły jednak do naszej świadomości

i podświadomości, kultury i życia codziennego, a to przeszkadza kobietom w osiągnięciu satysfakcji. Choć każdemu z nas wydaje się to śmieszne, większość z nas podświadomie wierzy, że seks i przyjemność z nim związana jest grzechem, wynaturzeniem i powinniśmy się go wstydzić. Sytuacja kobiet w tym aspekcie w naszej kulturze jest ponadto jeszcze bardziej skomplikowana i co tu dużo kryć – gorsza.

Na pewno zgodzisz się ze mną, że powszechnie nie widzi się nic złego w tym, aby chłopak spał z dziewczyną przed ślubem, natomiast dziewczyna za to z pewnością w niektórych kręgach będzie potępiona. Tak samo jeśli młody mężczyzna zmienia swoje dziewczyny dość często (ma ich kilka w ciągu roku), jest to raczej oznaką wysokiego temperamentu i szukania tej odpowiedniej. W przypadku podobnie postępującej dziewczyny uważa się raczej, że jest niestała w uczuciach, niewierna i rozwiązła. Historia – zna wiele przypadków, kiedy kobieta niezaspokojona przez swojego mężczyznę mówi mu o tym, a on nie mogąc tego znieść, odchodzi lub wyrządza jej krzywdę. Niejeden film i literackie dzieło czerpały właśnie z tego wątku pełnymi garściami.

Na przestrzeni dziejów, jak czytałeś w części o historii orgazmów, brutalnie i niesprawiedliwie traktowano kobiety. Dopiero w ostatnich dziesięcioleciach ludzkość w naszej kulturze osiągnęła poziom świadomości pozwalający na względne zrów-

nanie prawa do przyjemności kobiety i mężczyzny. Seksualność kobiet jest wciąż o wiele mniej poznana niż mężczyzn i zupełnie inaczej traktowana.

Kobieta i mężczyzna – jak wiemy ze świetnych książek Johna Graya[6] – porozumiewają się w sprawach codziennych czasem zupełnie niezrozumiałym dla siebie językiem. A na temat seksu, tego, co chcielibyśmy przeżyć, czego pragniemy – zwykle nie potrafimy rozmawiać ze swoim partnerem zupełnie. To wina historii ludzkiej intymności. Nie mówimy mu o tym w obawie przed ośmieszeniem, posądzeniem o zboczenie czy perwersję. W obawie przed utratą ukochanej osoby. Nawet przez próbę poświęcenia własnej satysfakcji.

Istotne znaczenie ma nasza cywilizacja współczesnych mediów – a zatem telewizja, kolorowe gazety i Internet. Aż ciśnie mi się na usta sformułowanie – cywilizacja fałszywych proroków. Mity, które narastały wokół spraw związanych z naszymi ciałami, za ich sprawą – zamiast zostać rozwiane – często są rozdmuchiwane i nadal odgrywają w naszych umysłach swoją destrukcyjną rolę. Każdy z nas uznaje, że atrakcyjny mężczyzna to taki, który jest wysoki – przynajmniej 180 cm wzrostu, dobrze zbudowany, lecz nie za gruby, dobrze ubrany, z domem, samochodem i grubym portfelem. Kobieta natomiast musi być

[6]Por. Gray J., Mężczyźni są z Marsa a kobiety z Wenus, Poznań 2003.

szczupła, najlepiej o wymiarach 90 x 60 x 90, niezależna, wiecznie młoda i pociągająca.

Nie my decydujemy o tym, co jest atrakcyjne seksualnie dla nas, ale robią to za nas inni ludzie – homoseksualiści lansujący model kobiecości na wybiegach, specjaliści od marketingu i sprzedaży dóbr, które zazwyczaj są nam zupełnie niepotrzebne, aktorzy, gwiazdy estrady i sportowcy. Słowem – o tym, jak patrzymy na siebie i innych ludzi, nie decydujemy my sami, nie decyduje większość, ale decyduje mniejszość. I jest to sytuacja nienormalna. Powoduje to wiele problemów w życiu codziennym, ale wpływa też ogromnie na naszą seksualność. Mężczyźni wycofują się w obawie ciągłego poddawania sytuacji zadaniowej, sprawdzania się i rywalizacji, a kobiety, choć naprawdę piękne, wstydzą się własnych drobnych niedoskonałości ciała, odmawiając w ten sposób sobie i swoim partnerom pełni satysfakcji. Zastanów się – jak wiele kobiet woli kochać się w ciemnościach, jak często fantazjujesz o aktorce, modelce czy piosenkarce, która jest dla Ciebie zupełnie nieosiągalna, a obok jest ktoś zupełnie do rzeczy, choć nie zwracasz na nią kompletnie uwagi? A obiekt Twoich fantazji jest tylko produktem, niemającym nic wspólnego z rzeczywistością. To naga prawda naszych czasów.

My, kobiety, jesteśmy jak góra lodowa, niemal całe nasze jestestwo skrywa się w uczuciach i emocjach, które są zanurzone

głęboko, niczym pod wodą. A niemal cały świat wokół zamiast pomagać w spełnieniu, nam je hamuje. Potrzebujemy poczucia bezpieczeństwa, uczuć i zrozumienia, aby móc się otworzyć na naszego partnera, który jeśli będzie potrafił – stworzy z nami satysfakcjonujący związek.

Wiele z nas oczekuje, że mężczyzna będzie wiedział, czego chcemy, że będzie odgadywał nasze myśli i pragnienia. I jesteśmy tym samym w ogromnym błędzie. Cześć z nas boi się przeżyć orgazm, choć bardzo go równocześnie pragniemy. Boimy się spróbować w obawie przed rozczarowaniem. To naprawdę straszne. Orgazm osiągnięty podczas stosunku buduje poczucie intymnej bliskości. Niewątpliwie posiada bardzo silną moc związywania z sobą partnerów. Nie chcemy bowiem opuszczać nikogo, z kim jest nam dobrze. Podłożem tego jest nie tylko psychika, ale i fizjologia – znów okazuje się, że nie można oddzielić aspektów orgazmu.

Po orgazmie w naszym mózgu wydziela się specyficzna substancja chemiczna nazywana oksytocyną[7], nazywana też hormonem przytulania. Gdy sprawisz, że Twoja partnerka będzie

[7] *Oksytocyna* – hormon peptydowy, neuroprzekaźnik, uwalniający się okresowo, wytwarzany jest w podwzgórzu. Powoduje skurcze mięśni macicy w czasie porodu i podczas orgazmu. Uwalniana jest po podrażnieniu brodawek sutkowych, np. podczas ssania piersi, co ułatwia wydzielanie mleka oraz po podrażnieniu receptorów szyjki macicy i pochwy. Estrogeny wzmagają wydzielanie oksytocyny, a progesteron je hamuje. Organizm kobiety do wieku średniego produkuje jej znacznie więcej niż u mężczyzny, potem proporcje wyrównują się.

usatysfakcjonowana, Ty z pewnością również zostaniesz usatysfakcjonowany przez nią. W rezultacie oboje korzystacie z dobrodziejstw orgazmu, a Wasz związek się umocni, stanie się pełniejszy i bardziej wartościowy. Jesteście blisko.

Być może dla nas, kobiet, emocjonalny aspekt jest tak oczywisty, że o nim nie mówimy. Co też mnie dziwi, bo dla mnie emocjonalne zadowolenie z seksu jest ważniejsze niż sam orgazm, na którym w ogóle się nie koncentruję. To właśnie to jest satysfakcja. Ważne jest bowiem coś, czego jeszcze nie napisałam, bo nie było też ku temu wcześniej okazji, a napisać chcę teraz, bo to doskonały moment.

Seks ukierunkowany na wynik jest niewypałem. Pozbawia nas całej gamy wspaniałych przeżyć – nie jest to przecież bieg na 400 m przez płotki, który kończy się metą. Lepiej myśleć jest o nim w charakterze biegu przełajowego, który da nam wiele satysfakcji z samego faktu uczestniczenia, oglądania tego, co mijamy po drodze; bez ukierunkowania na metę, a jeśli się ona pojawi – bardzo dobrze.

Mężczyźni i kobiety w bardzo odmienny sposób przeżywają orgazm, ale większość pragnie tego samego – seksualnego spełnienia, co jest naturalne i przyrodzone. To zwykłe pragnienie istoty ludzkiej. Niestety wiele par tego nie osiąga. Kluczem otwierającym drzwi do rozkoszy jest rozmowa i swoboda. Dla-

tego dopóki tego nie zrozumiesz i nie będziesz mógł wyzbyć się zahamowań, nie masz co czytać dalszych rozdziałów. Sama technika gry na instrumencie muzycznym nie może uczynić z Ciebie wirtuoza.

Podsumowując, w sensie psychologicznym i emocjonalnym możemy powiedzieć przede wszystkim to, że orgazmem jest prosta redukcja własnej potrzeby seksualnej, bez uwzględniania potrzeb partnera i innych własnych potrzeb – np. dominacji, uznania itp. To na poziomie najniższym. Na poziomie średnim to zaspokojenie seksualne, redukcja napięcia, ulga, pominięcie potrzeb partnera, brak satysfakcji. Na poziomie wyższym – pełne zaspokojenie, satysfakcja, zaspokojenie innych potrzeb (w tym partnera), samorealizacja, sprawdzenie się, władza, uznanie, bezpieczeństwo (często u kobiet z potrzebami pozaseksualnymi), a na poziomie najwyższym to satysfakcja, rozkosz, świadomość pogłębienia więzi z partnerem.

Na podłożu miłości erotycznej to odczuwanie miłości do partnera z odwzajemnieniem, poczucie wspólnoty, nadanie odmiennego sensu życiu. Satysfakcja przekracza założenia pierwotnego celu, czyli prostego zaspokojenia potrzeby seksualnej, bo silniej przeżywana jest bliskość partnera.

Orgazm jako przeżycie duchowe

To najtrudniejszy do opisania aspekt orgazmu. Seks może być zabawą, może być namiętnością lub też czysto fizyczną przyjemnością. Nie oceniam Twoich wyborów, co najwyżej mogę mieć inne na ten temat zdanie. Dlatego też wiem, że seks i orgazm oprócz tego, co wymieniałam, może być także przeżyciem duchowym. Do każdego wydarzenia możemy podchodzić właśnie tak – fizycznie, psychicznie, emocjonalnie i duchowo. Zanim jednak rozwinę ten temat, chcę zwrócić uwagę na pewne sprawy.

Wielu młodych ludzi, być może również i Ty, uważa, że inne kultury są w posiadaniu pewnego uniwersalnego klucza do sukcesu (nie tylko seksualnego) w życiu.

Na dobrą sprawę zaczęło się to w USA w latach 60., kiedy wraz z rewolucją obyczajową, która przekształciła się potem w ruch *New Age*, zaczęto postrzegać seks odmiennie niż dotychczas. Na pewno ogromny wpływ na zainteresowanie duchowością sfery seksualnej miało wyzbycie się dotychczasowych ograniczeń o charakterze społecznym, a szczególnie religijnym, i to dobrze. Tak pojawiło się pojęcie tzw. wolnej miłości, którą jed-

nak niewielu naprawdę właściwie rozumie. Tym niemniej, ideowo ruch ten czerpał z tego, czego od stuleci uczyła filozofia innych kultur.

Mam tu na myśli szczególnie kultury dalekiego Wschodu. A zatem chiński taoizm czy buddyjski tantryzm, które korzeniami sięgały pięciu tysiącleci, nim pojawił się Chrystus. Niestety wraz ze wzrostem popularności tych filozofii i przenikania ich do świata Zachodu, wiele elementów tych prądów w procesie przekładu zostało potraktowanych wybiórczo albo zostało wręcz wypaczonych. *Kamasutra* jawi się wielu z nas jako poradnik, który rozwiązuje wszelkie problemy natury seksualnej i czyni z mężczyzn superkochanków. Niestety, takie przekonanie to poważny błąd. Obszczekana przez każdego małolata *Kamasutra* to przecież inaczej wiedza, nauka o miłości, nie zaś poradnik. „Kama" to w indyjskim sanskrycie „miłość", a „sutra" to „nauka". Jako dzieło literackie *Kamasutra* pochodzi z około I w. n.e. i jest najstarszym z ocalałych traktatów i podręczników o miłości. Jej autorem jest indyjski mędrzec Watsjajana.

Owszem, w *Kamasutrze* znajdziesz szereg porad, jak uczynić kontakty seksualne z kobietami bardziej szczęśliwymi i satysfakcjonującymi, a także jak pogłębić wzajemną rozkosz. To prawda. Porady, jakie możemy odnaleźć w indyjskiej *Kamasutrze* dotyczą zarówno tematów znanych, jak i szeregu innych, również istotnych, ale mniej znanych (dla przykładu: zalecenia związane

z wystrojem miejsca do miłości, z używaniem kosmetyków, pachnideł i ozdób). Mówi ona o możliwościach umiejętnego zastosowania w grze wstępnej takich zachowań jak delikatne gryzienie i drapanie czy wydawanie miłosnych dźwięków. Wreszcie lektura ta daje szereg porad dotyczących pozycji miłosnych, np. w zależności od wielkości męskiego członka (*lingama*) i żeńskiej pochwy (*joni*). Cała ta nowość i egzotyka powodują, że patrzymy na to nowe zjawisko niczym kot oślepiony światłem latarki. Tymczasem jest to tylko fascynacja obcą kulturą i myśl, że będzie to antidotum na nasze ułomności. Musimy być jednak świadomi, że zarówno na Zachodzie, jak i na Wschodzie ludzie zgadzają się w tym, że seks to czerpanie przyjemności z bycia razem tu i teraz, bez zastanawiania się nad tym, co było wczoraj albo bez przesądzania, co będzie jutro.

Kultura Dalekiego Wschodu idzie o krok dalej i mówi, że seks oprócz tego, że to współbrzmienie, współżycie ciał, jest także tym samym w odniesieniu do naszych dusz, serc i umysłów i tę sferę rozwija zdecydowanie szerzej niż ma to miejsce w naszych kręgach. Uważa się, że dotarcie do ducha za pośrednictwem seksu jest możliwe, bardzo prawdopodobne i należy dążyć do tego. Tak nam się przynajmniej wydaje, bowiem wychowaliśmy się w zupełnie innym świecie.

Zgodzić się musisz, że niezależnie od kultury uznajemy, że seks bez miłość jest kaleki, niepełny, ułomny. Musi być zatem ak-

tem ponadcielesnym, duchowym. Miłość bez seksu jest cierpiąca, uboga, kulawa i można porównać ją do mechanicznego wykonywania ruchów wyłącznie w celu rozładowania napięcia seksualnego, bez koniecznych niezbędnych odczuć wyższych. Do pełni związku ciał i dusz musi być mężczyzna i kobieta. Musi być zapał ciał, ale i zapał serc.

Wszyscy, współcześnie zgadzamy się, że seksualność rozumiana zwykle jako biologiczna siła napędowa wyznacza jeden z największych obszarów ludzkiego życia. Jednocześnie w zależności od kręgu cywilizacyjnego i kulturowego wiemy, że jest ona bardzo silnie zróżnicowana i wyraża się w ogromnej ilości form. To oczywiste.

Nie ma sensu prezentować tu założeń kultury taoistycznej czy innej, które w ostatnim czasie stają się popularne w naszej kulturze, bo nie poradziłabym sobie z tym tematem. Książka ta nie traktuje o tym i byłaby to zbyt daleko wybiegająca dygresja. Jeśli będziesz zainteresowany szerzej tą tematyką, z pewnością poradzisz sobie z wyszukaniem odpowiednich źródeł wiedzy na ten temat, których jest na naszym rynku księgarskim, a nawet w Internecie wystarczająco, aby się czegoś sensownego dowiedzieć. Rozdział prezentujący literaturę będzie pewnie pomocny.

Pokreślić chcę jedno – nie liczy się to, czy myślimy o seksie w sposób czysto fizyczny, duchowy czy emocjonalny; istotne

jest bowiem to, że akt seksualnego spełnienia dzielimy z drugim człowiekiem. Chcąc przeżywać seks i orgazm jako zjawisko duchowe, nie trzeba koniecznie sięgać w dokonania Dalekiego Wschodu, bowiem bardzo możliwe, że szybko się zniechęcisz. Owszem, ćwiczenia oddechowe i medytacja mogą Cię nauczyć przedłużania stosunku i powstrzymywania się od wytrysku. Możesz poznać się i nauczyć niezwykle wymyślnych pozycji seksualnych, tyle że prawdopodobnie będą dla Ciebie co najmniej niewygodne. Możesz nawet zrozumieć przeświadczenie o odmiennej naturze kobiety i mężczyzny, a sam orgazm traktować jak wymianę energii życiowej miedzy kochankami, by stanowił poza rozkoszą fizyczną także rozkosz psychiczną i duchową. To wszystko prawda.

Moim zadaniem, jakie sobie postawiłam na początku, jest zaopatrzenie Cię w taki zasób wiedzy, abyś mógł stać się artystą. Jeśli tylko będziesz tego chciał, możesz nim być. Możesz do tego dochodzić różnymi drogami. Także duchową. Każdy mężczyzna może zostać seksualnym artystą. Bo według mnie seks i obcowanie cielesne z partnerem przypominają w pewnym sensie grę na instrumencie muzycznym. I właściwie każdy z nas może nauczyć się techniki i grać poprawnie, zgodnie z partyturą. Jednak, nigdy nie wychodząc za techniczne aspekty gry, nie będzie tego robił naprawdę dobrze. Tak samo Ty, myśląc wyłącznie o technice, nie będziesz mógł być wirtuozem

w łóżku. Dlatego konieczne jest pewne przygotowanie Cię, zanim przejdę do spraw czysto technicznych. I temu służy te kilka pierwszych rozdziałów. Dobrze wiedzieć coś, czego nie wiedzą inni. Dobrze poczuć swobodę i czuć się w miłości pewnie. Może to trochę przypominać prowadzenie samochodu. Jeśli jedziesz drogą, o której nic nie wiesz, będziesz prawdopodobnie zmieniał biegi poprawnie i poprawnie pokonywał zakręty, ale nie podejmiesz się prowadzenia tak swobodnie jak wtedy, gdy ktoś opowie Ci coś ważnego o tej drodze, np. jak układają się zakręty i jaka jest nawierzchnia, czy jest duży ruch i na które miejsca trzeba zwrócić szczególną uwagę, aby przejechać bezpiecznie i nie zbłądzić.

Dlatego właśnie poczułam się w obowiązku napisać to, co czytasz i to, o czym zaraz przeczytasz, abyś miał świadomość, że seks i sam orgazm może być bardzo różnie postrzegany i jeśli tylko będziesz chciał, będziesz mógł stać się wirtuozem albo bardzo dobrym kierowcą.

Skupmy się jednak na orgazmie jako przeżyciu duchowym. Według filozofii Wschodu relacja intymna składa się z faz. Pierwsza zakłada wzajemne pozytywne nastawienie do siebie i do bliskości. Intymność ma nieopisaną moc i magię, którą powinno się zachować podczas trwania całej znajomości. Możemy zatem zwrócić większą uwagę na klimat i atmosferę, w której będzie odbywała się intymność. Możemy np. zapalić świece,

włączyć nastrojową muzykę, użyć olejków zapachowych. Możemy stworzyć bardziej odświętny i intymny nastrój przy pomocy takich szczegółów, jakie przychodzą nam do głowy i odpowiadają obojgu partnerom. Faza ta to erotyczny uśmiech kochanków. Rodzi się pragnienie kontaktu fizycznego, aktywizuje się sfera emocjonalna – kochankowie cieszą się byciem razem i swoją bliskością, co otwiera drogę do fazy następnej, którą jest wzajemna adoracja. Uczucia kochanków przechodzą na, można by rzec, wyższy poziom – z poziomu fascynacji seksualnej na etap pragnień zlokalizowanych w ich sercach. Najważniejszym elementem tej fazy jest pocałunek. Faza następna to ucisk intymny. Wzajemna erotyczna bliskość sprawia im prawdziwą i głęboką rozkosz, dlatego kochankowie dotykają się, pieszczą, obejmują wyrażając tak swoje uczucia. Ta faza gry miłosnej kochanków przyrównana bywa do barwnych snów i głębokich wizji w naszym wnętrzu w trakcie snu.

Następnym krokiem jest już całkowite seksualne zjednoczenie, które staje się całkowitym wyjściem poza własne ciało. Kto uprawia naprawdę uduchowiony seks... może to rozumieć. Orgazm w oczach filozofii Wschodu jawi się nieco inaczej niż nam. Istnieje bowiem aż dziewięć poziomów orgazmu, które są zupełnie czym innym niż rodzaje orgazmów, o których przeczytasz potem. Typowy Europejczyk przestaje pobudzać kobietę już po osiągnięciu czwartego poziomu orgazmu i w rezultacie

orgazm europejskiej kobiety w świetle nauki *tao* jest zawsze tylko częściowy. Okazuje się, że kontynuując stosunek, można wznieść się z partnerką na kolejne poziomy ekstazy. Według taoizmu każdy poziom orgazmu pobudza określone organy lub części ciała, a także wywołuje dostrzegalne i przewidywalne reakcje u kobiety.

Pierwszy poziom dotyczy płuc. Objawia się koncentracją na oddechu. Kobieta wzdycha, oddycha ciężko i ślini się. Następny poziom dotyka serca, kiedy w trakcie pocałunków kobieta używa języka. W następnym poziomie orgazm obejmuje organy wewnętrzne kobiety, a więc śledzionę, trzustkę i żołądek. Kobieta napina swoje mięśnie i obejmuje kurczowo swojego miłosnego partnera. Kiedy pochwa kobiety przechodzi serię skurczów i zaczyna płynąć z niej śluz, orgazm obejmuje także nerki i pęcherz. Potem kobieta zaczyna gryźć, a stawy rąk i nóg rozluźniają się, ponieważ fala rokoszy obejmuje układ kostny. Dalsze kontynuowanie pobudzenia wprowadza kobietę na szósty poziom rozkoszy, który charakteryzuje się koncentracją na wątrobie i nerwach. Zewnętrzne objawy tego stanu to oplatanie rękoma i nogami mężczyzny. Kochanka wije się w rozkoszy jak wąż, co zapowiada następny etap, w którym krew zaczyna wrzeć w żyłach. Kochanka gorączkowo obejmuje ciało swojego mężczyzny. Przedostatni poziom rozkoszy ogarnia trudny do ugaszenia pożar – kobieta jeszcze mocniej gryzie partnera i ści-

ska jego sutki, a jej wszystkie niemal mięśnie całkowicie rozluźniają się. Jest to przygotowanie do ostatniego, najwyższego poziomu rozkoszy, w którym następuje tzw. mała śmierć, kiedy to całe ciało kobiety poddaje się mężczyźnie a ona sama w pełni otwiera się na niego.

Wszystkie etapy wzajemnego kontaktu, począwszy od pierwszego spojrzenia na siebie, a skończywszy na całkowitym i doskonałym zjednoczeniu seksualnym, powinny być świadome. Powinniśmy zaangażować we wzajemną relację wszystkie płaszczyzny naszej osobowości, odblokować swoje ciało, zrelaksować się i otworzyć emocje, tak by uaktywnić wyobraźnię i być skupionym mentalnie na chwili wzajemnego spotkania. Jak ktoś kiedyś to bardzo modernistycznie, ale i pięknie porównał – taka rozkosz jest jak przestawienie się z telewizora czarno-białego na wizję kolorową. Taka rozkosz staje się wtedy mniej płaska, a zamiast tego bardziej panoramiczna, wielowymiarowa i wielobarwna.

A zatem życzę Ci, abyś, jeśli zechcesz, przez orgazm wprowadzał siebie i swoją partnerkę w stan odmiennej świadomości, ekstazę i abyś potrafił to kontrolować. Nie chcę jednak, abyś zapominał o prawdzie podstawowej i zatracał się tylko w technice. Bo najważniejszy jest ten drugi człowiek obok Ciebie.

Typy naszych orgazmów

Naszych to nie znaczy tylko kobiecych. Owszem, także, ale poznasz tutaj wszystkie rodzaje, o jakich mogłam napisać. Możliwe są do przeżycia przez obie płcie albo tylko przez kobiety. Więc zaczynajmy.

Orgazm jako moment najsilniejszego podniecenia seksualnego i towarzyszącego mu tak samo silnego uczucia rozkoszy może być przeżywany przez kobietę bardzo różnie, co po wcześniejszym wprowadzeniu zapewne już wiesz. Ponadto szczytowanie inaczej przeżywają kobiety, a inaczej mężczyźni. Kobiety są zdolne do osiągnięcia rozkoszy, których mężczyźni przeżyć nie mogą. Oprócz tego istnieje jeszcze bardzo dużo innych różnic, którymi zajmiemy się w odpowiednim czasie. Jakie są zatem typy kobiecych orgazmów?

W zależności od miejsca występowania orgazmu, jego przyczyn, przebiegu i innych kryteriów, wyróżniono następujące typy (niektóre z nich są charakterystyczne wyłącznie dla piękniejszej części ludzkości): łechtaczkowy, pochwowy, punktu G, cewki moczowej, sutkowy, udawany, wielokrotny, strefowy, jednoogniskowy i wieloogniskowy, częściowy, totalny, analny,

bolesny, równoczesny, warg, orgazm bez stosunku, orgazm farmakogenny, wyobrażeniowy i nocny.

Zajmijmy się nimi po kolei. Orgazm łechtaczkowy to chyba najpopularniejszy, najczęstszy i dla części z nas najłatwiejszy do osiągnięcia. Przeżywany na skutek stymulacji łechtaczki w czasie stosunku, masturbacji bądź pobudzania przez partnera. Niektóre kobiety są w stanie przeżyć orgazm tylko taki – wyłącznie przez stymulację zewnętrznej części łechtaczki.

Orgazm pochwowy po raz pierwszy opisany został przez wspominanego przez mnie dziadka Zygmunta Freuda w 1905 roku. Prawda jest taka, że orgazm łechtaczkowy i pochwowy następują po tych samych etapach pobudzenia, a nie, jak przypuszczał Freud, że pochwowy jest wynikiem łechtaczkowego. Freud dodatkowo uznał orgazm łechtaczkowy za niedojrzały, gorszy i niepełny, w przekonaniu, że tego rodzaju doznania kobiety odkrywają często przypadkiem, jeszcze w dzieciństwie. Dopiero rozkosz wywoływana poprzez pobudzenie wnętrza pochwy, czyli podczas stosunku, zasługiwała według Freuda na miano orgazmu prawdziwego i dojrzałego, co akurat zostało w łepetynach niektórych mężczyzn do dzisiaj. Nie miejmy jednak tego Freudowi za złe, bo i tak w czasach, kiedy żył (1856-1939), wiedział o niebo więcej o seksualności niż większość ówczesnych lekarzy, a i znacznie więcej niż o kobiecej seksualności dziś wiedzą współcześni mężczyźni.

Jego poglądy jednak sprawiły, że osiągnięcie orgazmu pochwowego stało się punktem honoru dla całych pokoleń co ambitniejszych kochanków. I to nawet mimo badań seksuologów dowodzących, że nawet 70% kobiet nie szczytuje podczas stosunku, lecz w czasie pieszczot łechtaczki. Nawiasem mówiąc, to właśnie ten organ jest najmocniej unerwionym skrawkiem ciała kobiety, z liczbą 6 do 8 tysięcy zakończeń nerwowych, zatem nic w tym szczególnie dziwnego. Tak czy inaczej Freud przy okazji odkryć związanych z orgazmem sfrustrował setki tysięcy mężczyzn i kobiet. Zupełnie niesłusznie.

Rozróżnianie orgazmów łechtaczkowych i pochwowych jest nadal bardzo dyskusyjne, często krytykowane (np. przez feministki) i raczej ma charakter umowny niż faktyczny. Fizjologicznie nie różni się on bowiem od orgazmu łechtaczkowego. Oznacza to, że fizjologicznie reakcja organizmu kobiety w sytuacji tego silnego pobudzenia jest taka sama – niezależnie od sposobu pobudzania. Wprawdzie typowa forma reakcji seksualnej i częściej występująca to orgazm łechtaczkowy, stąd panuje przekonanie, że orgazm pochwowy jest orgazmem „wyższego szczebla".

Warto wspomnieć, że istnieją kobiety, które w trakcie przeżywania orgazmu łechtaczkowego jednocześnie marzą o choć jednym pochwowym, gdy tymczasem inne kobiety przeżywają orgazm pochwowy z „łatwością", a łechtaczkowy przychodzi im z trudem lub nie osiągają go wcale. Kobieta, w odróżnieniu od

mężczyzny, uczy się przeżywania orgazmu przez całe życie i niewykluczone jest, że będzie w stanie osiągać kiedyś oba „rodzaje" orgazmów.

Orgazm punktu G osiągany jest przez stymulowanie punktu G, którego znaczna część kobiet w ogóle podobno nie posiada. Te zaś, które go jednak mają, powinny go szukać na przedniej ścianie pochwy, w 1/3 części, na wysokości wewnętrznej powierzchni spojenia łonowego, ok. 5 cm od wejścia do pochwy.

Punkt G to część kobiecego ciała, która stała się już legendą, niczym Harley Davidson, a nawet więcej, bo układa się o niej dowcipy. Punkt G jest najłatwiejszy do odnalezienia, kiedy kobieta leży na plecach i ma nieco do góry uniesione nogi. Wystarczy wtedy wsunąć do pochwy palec wskazujący (lub wskazujący i środkowy) i zagiąć go lekko do góry. Ta część ściany pochwy, na którą palce trafiają, to właśnie ten punkt. Można go wyczuć jako niewielką wypukłość jej ścianki. Jest mniej więcej wielkości ziarnka grochu. Tyle że nie każda z nas jest pianistką albo złodziejką i nasze palce zwykle nie są na tyle długie, by sięgnąć do odpowiedniego miejsca oraz wywrzeć na nie odpowiedni nacisk. Mężczyźnie łatwiej jest stymulować punkt G u partnerki, co przy odpowiedniej zachęcie może być dla niego fascynujące.

Większość badaczy punkt G utożsamia z występującym u niektórych kobiet fragmentem ściany pochwy unerwianym przez nerw sromowy. Według innych definicji jest to punkt nerwowy, w którym nerw przechodzi bardzo blisko lub niemal na powierzchni ściany pochwy. Cześć lekarzy twierdzi, że punkt G leży wtulony w tak zwane gruczoły Skenego, które wydzielają śluz zwilżający kanał cewki moczowej. Są jeszcze tacy, którzy uważają, że ten czarodziejski punkt to w istocie mięsień zwieracza zamykający cewkę do chwili, gdy czujemy się gotowe oddać mocz. Niewątpliwie punkt G leży w okolicach między cewką moczową a przednią ścianą szyjki macicy, i tam trzeba go szukać.

Punkt G, nazywany jest też przestrzenią Gräfenberga. Nazwa powstała w roku 1981, od nazwiska niemieckiego lekarza, który wynalazł także krążek domaciczny, nazywany inaczej – a jakże – pierścieniem Gräfenberga[8]. To właśnie profesor Ernst Gräfenberg, niemiecki ginekolog, pionier w dziedzinie badań nad seksualnością kobiet w 1950 roku uznał za najbardziej aktywną, damską strefą erotyczną właśnie punkt leżący koło cewki moczowej, który powiększa się podczas pobudzenia seksualnego. W 1981 roku w swoich publikacjach John Perry i Beverly

[8] W latach 1928-30 Gräfenberg połączył jedwabną nić ze srebrnym lub złotym drutem, tworząc tzw. pierścienie (gwiazdy) jako środek antykoncepcyjny. Nie znalazły one powszechnego uznania, ponieważ zaczęły pojawiać się doniesienia o zakażeniach, które miały one powodować. Dopiero od lat 60., kiedy zamiast metalu i nici zaczęto stosować tworzywa sztuczne, nastąpił wzrost zainteresowania wkładką domaciczną. Jako skuteczna metoda antykoncepcyjna została zatwierdzona przez środowisko lekarskie w 1962 roku.

Whipple spopularyzowali wiedzę na temat kobiecego orgazmu w swoich publikacjach. Tak rozpoczęła się kariera punktu G.

Co najciekawsze, do tej pory nie udało się jednoznacznie ani potwierdzić, ani też zaprzeczyć istnieniu tego punktu. Według pewnych wyjaśnień jest tak prawdopodobnie z powodu rzadkości występowania tego punktu. Wiem jednak jedno, na pewno warto go szukać, a jeszcze bardziej warto go znaleźć.

W związku z tym, że niektóre kobiety posiadające punkt G odczuwają jego nieumiejętną stymulację jako nieprzyjemną, orgazm punktu G jest zdecydowanie trudniejszy do osiągnięcia niż wcześniejsze dwa rodzaje, ale równocześnie dostarcza znacznie intensywniejszych przeżyć. Jak to z legendą – coś, co jest mało dostępne, jest o wiele bardziej atrakcyjne.

Najłatwiej będzie stymulować Ci przestrzeń G bezpośrednio penisem w czasie stosunku. Dzieje się tak na przykład w pozycji stojącej, od tyłu, a także w pozycji ginekologicznej, kiedy kobieta leży z uniesionymi nogami np. na stole, a Ty – drogi ogierze – wykonujesz ruchy frykcyjne, stojąc blisko przy jego krawędzi.

O punkcie G warto jest przypomnieć sobie w czasie pieszczot oralno-genitalnych, kiedy pieścisz dziewczynę w ten właśnie sposób. Dodatkowe drażnienie punktu G przyczynia się w ta-

kim przypadku do szybszego rozwoju podniecenia seksualnego Twojej kochaneczki, a łączenie tych pieszczot odbierane jest przez kobietę zwykle jako wyjątkowo przyjemne.

Każda kobieta musi przekonać się sama, czy wierzyć w tajemnicze miejsce w jej ciele czy nie, zwykle jednak nie ma co do tego wątpliwości, jeśli już się przekonają, że ów punkt mają. I ten sam schemat przenosi się na mężczyzn. Na koniec odczucia kobiet – orgazmy punktu G określane są przez nie jako głębsze, cieplejsze i pełniejsze niż ostrzejsze zazwyczaj orgazmy łechtaczkowe.

Orgazm cewki moczowej nazwano analogicznie do orgazmu punku G – orgazmem punktu U. Zanim sedno – trochę przygotowania. Do łechtaczki prowadzą liczne zakończenia nerwowe. Z wiązką jej nerwów natomiast współdziała piętnaście tysięcy innych włókien nerwowych krocza, które oplatają okolice miednicy. W związku z tym u niektórych kobiet również okolica ujścia cewki moczowej wykazuje niezwykłą wrażliwość, a ponieważ w czasie stosunku tkanka około cewkowa podlega energicznym naciskom lub umiejętnym stymulacjom niewielkiego, bardzo wrażliwego obszaru wokół ujścia cewki moczowej – palcami, penisem lub językiem (np. przy *cunnilingus*), może dojść do szczytowania. I to jest właśnie orgazm cewki moczowej. Orgazm taki jest łatwiejszy do osiągnięcia zaraz po uzyskaniu or-

gazmu łechtaczkowego. Niektórym kobietom sprawia ogromną przyjemność.

Z oczywistych przyczyn zdajesz sobie sprawę z tego, że wcześniej przedstawione orgazmy są możliwe do przeżycia wyłącznie przez kobiety. Kolejny rodzaj, a jest nim orgazm sutkowy, jest możliwy do osiągnięcia przez obie płcie. Zdarza się jednak tylko w ułamku procenta mężczyznom, więc w tej publikacji pominiemy męski aspekt orgazmu sutkowego zupełnie i skupimy się na jego stronie damskiej. Orgazm sutkowy jest stosunkowo łatwy do wywołania i osiągnięcia, gdyż polega na umiejętnym pieszczeniu sutków predysponowanej do takiego orgazmu kobiety (kobieta musi mieć jednak odpowiednio wrażliwe sutki).

Często to kobiety, które mają duże piersi (lecz nie wyłącznie) opisują fakt przeżywania tego orgazmu. Jest on charakterystyczny dla masturbacji, odkrywany przypadkiem (podrażnienie pidżamą itp.) i zwykle wymaga wydłużonego w czasie pobudzania. Orgazm ten był zdecydowanie popularniejszy w dawnych czasach, kiedy kobiety obawiały się ciąży i głównie z tego powodu hołdowano rozbudowanym technikom pettingu. Orgazmowi sutkowemu towarzyszą skurcze pochwy i macicy, a zatem fizjologicznie jest podobny do pozostałych.

Orgazm strefowy to zdecydowanie rzadszy rodzaj szczytowania. Nazwa wzięła się od stref erogennych. Tego typu uniesienie dotyczy różnych stref erogennych ciała w zależności od indywidualnych predyspozycji partnerki. Trzeba bowiem Czytelnikowi nieświadomemu wyjaśnić, że pomimo iż seksuolodzy od dawna znają tzw. mapę erogenną ciała – która zawiera najbardziej charakterystyczne miejsca na ciele, których dotyk powoduje podniecenie, to jednak szczególnie u kobiet w tym zakresie może występować niezwykła różnorodność i znaczne odchylenia osobnicze. Po ludzku oznacza to, że niektóre kobiety mogą doświadczyć takiego typu orgazmu podczas stymulacji pewnej określonej części ciała, np. tylko pieszczot karku, szyi, małżowiny usznej, palca, uda czy pachwiny. Tylko pozazdrościć.

Orgazm jednoogniskowy to typ orgazmu, do którego dochodzi podczas stosunku, gdy pobudzane jest tylko jedno ognisko zmysłowe. Występuje on u około 40% wszystkich kobiet przeżywających orgazm. Oczywiście w odróżnieniu od orgazmu jednoogniskowego, musi istnieć także orgazm wieloogniskowy, który osiągają kobiety podczas stymulacji co najmniej dwóch lub więcej ognisk zmysłowych (stref erogennych), np. sutków, łechtaczki i pochwy. Natężenie i intensywność takiego orgazmu jest o wiele większe niż przy pojedynczym orgazmie. Występuje on u około 60% wszystkich kobiet zdolnych do orgazmu. Oczywiście trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że typologia taka ma

wyłącznie charakter umowny i, prawdę mówiąc, zwykłemu kochankowi poza wiedzą nic nie daje.

Najwyższą formą w podziale orgazmów według naszego klucza będzie orgazm totalny, który osiągany jest w trakcie pobudzania wszystkich stref erogennych na całym ciele, a nie tylko okolic genitalnych – jak w przypadku innych typów orgazmu. Reakcje na taki orgazm dotyczą całego ciała i psychiki. Odbierany subiektywnie zaczyna się głęboko w ciele kobiety i w miarę zwiększania się jego intensywności ogarnia całe ciało, aż po czubki palców. Pisząc o tym typie, można dopatrzyć się związków w taoistyczną teorią wielopoziomowego uniesienia.

Orgazm częściowy dotyczy właściwie kobiet pechowych. Spowodowany jest bowiem tym, że mężczyzna o niskim poziomie *ars amandi*[9] przedwcześnie kończy pobudzać kobietę (np. w wyniku wytrysku przedwczesnego) lub ogranicza tylko do stymulacji okolic genitalnych i miednicy. Dochodzi w ten sposób do reakcji tylko części narządów płciowych. Według filozofii *tao* istnieje, jak wiesz, dziewięć poziomów orgazmu, a przeciętni kochankowie nie taoistyczni pobudzają kobietę tylko do 4 poziomu, zatem wszystkie inne niż taoistyczny orgazmy są częściowe.

[9] *Ars amandi* (łac.) – sztuka miłosna.

Następny rodzaj jest znacznie bardziej interesujący. To orgazm wielokrotny, czyli zwielokrotniony. Charakteryzuje się następowaniem po sobie w krótkich odstępach czasu kolejnych orgazmów przy nieprzerywaniu pobudzania – zwykle bezpośredniej stymulacji łechtaczki, a zatem przy masturbacji lub podczas seksu oralnego – znacznie rzadziej przy przedłużonym w czasie stosunku. Co ważne, wszystkie kobiety osiągające orgazm są w stanie przeżyć więcej niż jeden orgazm w krótkim czasie (nawet dziesięciokrotny), jednak taki typ orgazmu doświadcza najwyżej 1/3 z nich.

Orgazm dysocjacyjny polega na odczuwaniu orgazmu ograniczającego się jedynie do jednego typu reakcji – somatycznych lub psychicznych, brak jest natomiast ich obu w tym samym czasie, tak jak ma to miejsce w wypadku wszystkich pozostałych typów orgazmu.

Ze względu na czas trwania możemy wyróżnić orgazm mini, orgazmik lub inaczej orgazm krótkotrwały, który charakteryzuje się bardzo krótkim czasem trwania. Może być stałą i jedyną formą orgazmu albo też serią orgazmów tego typu.

Orgazm długotrwały, odmiennie od orgazmu krótkotrwałego, kobieta przeżywa od 15 do nawet 30 minut, zarówno somatycznie, jak i psychicznie. Możliwy jest do osiągnięcia w wyniku specjalnych treningów i ćwiczeń, np. dobrze znanych w taoizmie.

Orgazm moczowy polega na oddawaniu przez kobietę moczu w trakcie przeżywania orgazmu. Może on występować w warunkach fizjologicznych (np. w wyniku pobudzania przestrzeni Gräfenberga) lub chorobowych układu moczowego. Nie należy mylić go z orgazmem cewki moczowej ani z orgazmem z ejakulacją (oczywiście damską ejakulacją, dla ścisłości).

Kolejny orgazm właściwie nie jest orgazmem w pełnym słowa tego znaczeniu. To orgazm udawany, czyli *de facto* brak orgazmu, a jedynie gra aktorska kobiety (przez przyspieszony oddech, grymasy twarzy, napięcie i skurcze nóg i rąk, kurczenie się mięśni brzucha i pośladków, westchnienia, okrzyki, łzy oraz częściowo pulsowanie pochwy), która z różnych przyczyn chce zapewnić swojego seksualnego partnera o tym, że przeżyła orgazm. Ponad połowa kobiet przyznaje się do stosowania tej sztuczki, a 92 % zrobiło to przynajmniej raz w życiu. Prawdę mówiąc to najbardziej dziwne zachowanie części kobiet, a dla mnie niezrozumiałe. Niemniej istnieje niebezpiecznie wysokie prawdopodobieństwo, że i Ciebie będzie dotyczył właśnie ten typ uniesienia, muszę Cię więc psychicznie do tego przygotować. Aby było łatwiej się pogodzić z prawdą, powinieneś przyjąć zasadę, że wszystkie kobiety udają czasem orgazmy. Tak będzie Ci zdecydowanie łatwiej pogodzić się z własną nieudolnością i przykrymi tekstami w rodzaju: „ty nigdy nie wiedziałeś, jak zrobić mi dobrze”. Nawet jeśli Twoja kobieta zapiera się, że

nigdy nie udawała orgazmu, a już na pewno nie przy Tobie, to możesz mieć 90% pewności, że albo Cię oszukuje, albo wszystko dopiero przed Tobą. Wielką niesprawiedliwością w moich subiektywnych oczach wykazała się natura, nie dając możliwości mężczyznom przeżywania tego typu orgazmu.

Wiem, że wiele kobiet jeśli się dowie o tym, co tu napisałam, będzie warczeć na mnie. Zawsze jednak wolałam trzymać z chłopakami. Więc mam to gdzieś i nie boję się napisać, że udawanie orgazmu to prawdziwy szczyt babskiej logiki. Facet, któremu zależy na tym, by jego partnerka miała orgazm, stara się ją do tego orgazmu doprowadzić. To naturalne i godne pochwały. Kobieta, która udaje w takiej sytuacji orgazm, utwierdza go w przekonaniu, że wszystko zrobił dobrze. A skoro wszystko zrobił dobrze, to następnym razem zrobi to samo, bo przecież chce, żeby jego ukochana znów miała orgazm. Będzie powielał schemat. Bo jak coś jest dobre, nie trzeba wcale tego poprawiać, choć panie myślą inaczej. I tu zaczyna się problem. Nie ma sensu udawać. Lepiej porozmawiać z partnerem o tym, co jest nie tak i co chciałybyśmy zmienić. Lepiej to powiedzieć niż udawać, bo orgazm udawany jest stosunkowo łatwy do osiągnięcia, ale jednocześnie też stosunkowo łatwy do odgadnięcia.

Ale to teoria, bo prawda jest zupełnie inna. Niestety.

Dodatkowym argumentem przeciw orgazmom udawanym jest fakt, że łatwo sprawdzić, czy kobieta kłamie. I tylko chyba durne licealistki mogą myśleć, że uda im się oszukać doświadczonego i inteligentnego partnera. Jednym z najważniejszych pierwszych objawów szczytowania, jak przeczytałeś wcześniej, jest przecież ogromne tętno, które można wyczuć np. podczas przytulenia. I naprawdę nie trzeba przykładać paluchów do tętnic. Oczywiście to tylko jeden z przykładów i tętno też można podnieść, ale... Po co udawać? Zaczyna się babska logika – to prawda, nam, kobietom, jest trudniej o orgazm, trzeba mieć odpowiednie nastawienie, zaufanie do partnera, a tak naprawdę trzeba kochać swoje ciało. Ale udawanie tylko po to, żeby nie urazić partnera, nie okazać się oziębłą, nie zranić jego ego – jest samobójczą bramką w stylu Janusza Jojki w meczu z Lechią Gdańsk w 1986 roku[10] Potem bowiem, nawet nie chcąc tego, kobiety wpadają w własną pułapkę i tkwią w tym, i coraz trudniej z tą prawdą żyć. Jeśli chcemy dobrze czuć się w związku, no i podczas stosunków, to powinniśmy być szczerzy w stosunku do siebie. Bo przecież ważniejsze i bardziej satysfakcjonujące nie jest dawanie czy branie, ale równocześnie dawanie i branie.

Jestem kobietą i wiem, że prawda jest inna. Rzeczywistość to nie bajka i nie głaszcze Was po j**kach. Wiadomo, że czasami

[10] Nie myśl, że piłka nożna to wyłącznie męski sport.

każdy ma gorszy dzień. Czasem kobiety udają, aby wszyscy byli zadowoleni. Głównie dlatego, żeby nie musieć powiedzieć: „dziś nie da rady i koniec". Staraj się zatem, aby tego robić nie musiała. Tyle mogę Ci poradzić.

Oprócz scharakteryzowanych powyżej orgazmów wyróżnić można jeszcze orgazmy możliwe do przeżycia przez kobietę i mężczyzn (analny, nocny) lub obojga partnerów (jednoczesny), o których warto przeczytać kilka zdań. A nuż się przydadzą.

Jak wiadomo, orgazm u kobiet jest zjawiskiem wyuczonym i najczęściej rozwija się w przeciągu do dwóch lat od rozpoczęcia współżycia seksualnego, choć niemal 18%[11] nigdy go nie przeżyło i nie przeżyje. U mężczyzn zjawisko to nie zachodzi, bo męski orgazm jest niemal fizjologicznym odruchem, który w ponad 90% przypadków polega na pobudzania członka. Choć istnieje cała gama opisanych wcześniej orgazmów typowych wyłącznie dla kobiet lub szczególnie z kobietami kojarzonych (np. pochwowy, udawany, wielokrotny), to jest pewna grupa orgazmów, które mogą przeżywać oboje partnerzy.

Orgazm analny. Jako że okolice odbytu są niezwykle wrażliwe, silnie unerwione i znajdują się tam zakończenia takich narządów jak prostata (u mężczyzn) czy końcówki pochwy (u kobiet), stymulacja tych okolic – jeśli partnerzy akceptują

[11] Według niektórych badań.

takie formy pobudzania – może doprowadzać do bardzo silnego orgazmu.

Orgazm bolesny to forma chorobowa orgazmu połączonego z odczuwaniem bólu ograniczonego do miejsc genitalnych lub miednicy. Występuje u kobiet jako skutek np. zmian pozapalnych, pooperacyjnych lub poporodowych bądź po przerwaniu ciąży, założeniu wkładki wewnątrzmacicznej lub w okresie przekwitania. U mężczyzn wynika z zaburzeń prostaty albo zmian w cewce moczowej. W wyjątkowych przypadkach orgazm bolesny może mieć tło psychogenne.

Orgazm farmakologiczny lub farmakogenny jest dość łatwy do wywołania, polega bowiem na pojawianiu się orgazmu nie w wyniku stymulacji przez partnera (pieszczoty, stosunek), ale na skutek działania rozmaitych innych środków pobudzających, takich jak narkotyki czy leki, bez towarzyszącej im stymulacji seksualnej.

Orgazm równoczesny osiągany jest jednocześnie przez oboje partnerów, np. przez pobudzanie w pozycji 69. Jest to szczególnie interesująca forma szczytowania i w niektórych wypadkach bardzo pożądana. W latach 50. i 60. dążenie do niego było tak popularne, że niektóre pary, nie mogąc osiągnąć orgazmu równoczesnego, rezygnowały ze zbliżeń w przekonaniu, że tylko taka forma satysfakcji jest prawidłowa. Dążenie do takiego

szczytowania jest o tyle niebezpieczne, że partnerzy choć odczuwają go niezwykle intensywnie, nie zwracają jednocześnie uwagi na to, co aktualnie dzieje się z partnerem. Właściwie pod względem psychogennym, choć powinien, taki orgazm nie daje głębszego zbliżenia z partnerem, a dążenie za wszelką cenę do niego może mieć działanie odwrotne do zamierzonego, a zatem rozpad pożycia, a nie jego umocnienie. Dlatego najlepiej jest, jeśli ta forma satysfakcji pojawia się bez oczekiwania, jako spontaniczny przypadek. Sama przeżyłam go raz.

Orgazm warg występuje dość rzadko, bo szacuje się, że w około 0,5% wszystkich wypadków wystąpienia orgazmu[12]. Osiągnięcie takiego orgazmu jest możliwe podczas oralnych kontaktów ograniczonych do twarzy (pocałunków) szczególnie warg, a także w wypadku *fellatio* u kobiet. U mężczyzn należałoby traktować go jako formę wytrysku zbyt wczesnego.

Orgazm wyobrażeniowy, bezstosunkowy – wywołany nie w wyniku stymulacji fizycznej czy chemicznej, ale wyłącznie na podstawie wizualizacji, wyobrażeń i fantazji. Doznania, do jakich dochodzi podczas takiego orgazmu pod względem fizjologicznym, są identyczne jak przy orgazmie wywołanym stymulacją ciała. Tylko pewna grupa ludzi, znacznie częściej kobiety, jest do niego zdolna.

[12] Według różnych badań.

Można polemizować, czy kolejny rodzaj – a więc orgazm we śnie, albo nocny, nie jest formą tego typu szczytowania, jednak charakterystyczną różnicą jest obecność świadomości przy wcześniejszym rodzaju. Orgazm nocny, również jest orgazmem bezstosunkowym i przeżywa się go w trakcie snu, a zatem poza naszą świadomością. Jest zjawiskiem normalnym, obojętnie, czy występuje u niezaspokojonych seksualnie czy u osobników o wysokim poziomie *libido*. U mężczyzn jego odpowiednikiem jest polucja (zmaza nocna).

Przy okazji pojawiło się kolejne kryterium podziału orgazmów, ze względu na formę pobudzenia. A zatem orgazmy bezstosunkowe. Orgazm bez stosunku, jak wskazuje nazwa, jest orgazmem wywołanym bez stosunku seksualnego, a więc jest możliwy do osiągnięcia przez niezliczone formy seksu, a więc przez głaskanie, pieszczenie się itp. Orgazmem bezstosunkowym może być orgazm łechtaczkowy lub pochwowy, jeśli dochodzi do niego w trakcie pieszczot czy masturbacji.

Na koniec męska dygresja, służąca omówieniu jeszcze jednego rodzaju orgazmu kobiet. To nieprawda, że wytrysk nasienia musi oznaczać orgazm, a orgazm – wytrysk nasienia. U mężczyzn orgazm nie zawsze objawia się wytryskiem, bowiem panowie czasem przeżywają nieco słabsze, tzw. suche szczytowanie, podczas którego nie dochodzi do wytrysku nasienia. Wyrafinowane sztuki erotyczne Wschodu uczą właśnie takiej rozko-

szy. Uważa się tam bowiem, że wraz z nasieniem wypływają z mężczyzny istotne dla niego siły życiowe. Za to u kobiet w czasie bardzo silnych orgazmów (np. przy pobudzeniu punktu G) może dość do tak silnej reakcji, że porównana jest ona do męskiej ejakulacji (wytrysku), ale ejakulatem nie jest oczywiście nasienie, mocz czy *lubrikatio*, ale wydzielina sygnalizująca podniecenie, o zupełnie innym składzie chemicznym.

Taka forma szczytowania znana jest pod nazwą *female ejaculation* lub *ejaculation feminine*. Pomimo że o kobiecej ejakulacji zaczęto rozmawiać dopiero w latach 80., kobiety ejakulowały od wieków. Niestety, podobnie jak punkt G, kobiece organy ejakulacyjne nie są widoczne podczas medycznych oględzin lub autopsji, tak więc naukowcy niechętnie wierzą w ten fenomen. Ciekawe, co na to miliony kobiet, które przeżyły to intensywne seksualne doznanie! Ale ponieważ nie możemy udowodnić, że kobieca ejakulacja istnieje, nie możemy omawiać jej w naukowy sposób – jak inne biologiczne fenomeny, np. męską ejakulację, ciążę czy menstruację. Możemy tylko spekulować. Tak czy inaczej wiele kobiet miało doświadczenia związane z ejakulacją.

Jak wcześniej czytałeś, przy dążeniach do orgazmu fizjologicznie ciało kobiety się napina, włączając w to ścianki pochwy i pęcherz. Gdy kobieta zaczyna szczytować, jej ciało napina się kompletnie, zapobiegając jakiemukolwiek wyciekowi. Po osiągnięciu orgazmu ciało natychmiast się rozluźnia i kobiety czują

odprężenie i rozluźnienie mięśni. Wszystko, co do tej pory było wstrzymywane przez tonus (napięcie mięśni szkieletowych), ma możliwość ujścia. I to prawdopodobnie może być powodem kobiecej ejakulacji. Kobieca ejakulacja odznacza się także wypuszczeniem płynu z gruczołów zlokalizowanych przy ujściu cewki moczowej, które ją otaczają i są anatomicznymi odpowiednikami męskiego gruczołu prostaty. Płyn wydzielany przez te gruczoły ma podobny skład chemiczny co płyn produkowany przez prostatę i nie ma żadnego związku z uryną. Tak jak sperma, kobieca ejakulacja może się różnić kolorem i gęstością. Jednak zazwyczaj jest to czysty, mleczny i raczej bezzapachowy płyn o konsystencji wody. Identycznie jak w przypadku spermy, smak kobiecej ejakulacji może mieć szeroki zakres, od gorzkiego do słodkiego, zależnie od diety, konsumpcji wody i wielu innych środowiskowych i biologicznych czynników.

Niektóre kobiety przyznają się do kilku kropel, podczas gdy inne mówią o ejakulacji niemal liczonej na wiadra, zgodnie z teorią znacznych różnic osobniczych. Pomimo że mocz i ejakulat wydostają się przez cewkę moczową, mocz powstaje w pęcherzu, a ejakulacja w ujściu cewki moczowej. Jednak skoro gruczoły ujścia cewki moczowej mają rozmiar groszku, jest raczej niemożliwe, żeby kobiety wydzielające więcej jak łyżeczkę od herbaty płynu ejakulacyjnego, miały do czynienia z czystą ejakulacją. Bardziej prawdopodobne jest to, że nieco płynu

z gruczołów ujścia cewki moczowej zmieszało się z uryną, co owocuje większą ejakulacją. To zjawisko może poddawać w wątpliwość *status quo* rozdzielania orgazmu moczowego i orgazmu z ejakulacją. Nie wiemy, czym to jest spowodowane, ale gdy płyn przechodzi przez cewkę moczową podczas orgazmu, jego siła i intensywność zwiększają się. Identycznie jest w wypadku mężczyzn. Zaobserwowano, że we wschodnich praktykach seksualnych mężczyźni uczą się opóźniania ejakulacji, co pozwala im przeżywać wielokrotne orgazmy, zanim ejakulacja zakończy na dobre ich erekcję. Nawet mimo że ta przewlekła czynność pozwala przeżywać mężczyznom wielokrotne orgazmy, wielu takich mężczyzn przyznaje, że ich orgazmy nie są tak silne jak podczas ejakulacji. Podobnie rzecz ma się z kobietami. Z jakichś powodów połączenie cewki moczowej z wejściem pochwy pozwala kobietom przeżywać to samo, co mężczyźni przeżywają podczas przechodzenia płynu przez ich penisy. Jakikolwiek byłby cel tego procesu, liczy się płynąca z tego przyjemność i fakt, że to nikomu nie szkodzi, o ile wiemy, co się dzieje.

Istnieje wiele publikacji poświęconych kobiecej ejakulacji, jednak niewiele było prowadzonych rzetelnych badań na temat sposobów doświadczania tego fenomenu. Innymi słowy, nauka nie podaje definitywnej odpowiedzi, jak doprowadzić kobietę do ejakulacji. Większość seksuologów zgadza się z twierdze-

niem, że można nauczyć się przeżywania intensywniejszych orgazmów, co w efekcie może prowadzić do ejakulacji. Polecam wypróbowanie zabawek zaprojektowanych do stymulacji punktu G, a także zgłębiania wiedzy o tym miejscu w ciele kobiety. Nie ma żadnych gwarancji, że to właśnie stymulacja punktu G doprowadzi do ejakulacji, jednak wiele kobiet przyznaje, że osiągnęło ejakulację tym sposobem. Nie każda kobieta może i nie każda chce ejakulować. Dla niektórych uczucie potrzeby oddania moczu (parcie), które towarzyszy stymulacji punktu G i ejakulacji jest dużym dyskomfortem fizycznym lub psychicznym, a inne nie chcą przechodzić przez cały ten proces, by zaznać ejakulacji. Inne kobiety taka forma szczytowania zawstydza i nie chcą ryzykować oddania moczu podczas seksu. Wiele kobiet po prostu nie wie, jak ejakulować lub w ogóle nawet tego, że mogą to robić. Warto jednak zdawać sobie sprawę z tego, że będąc kobietą, warto ejakulować i może to być wspaniałym przeżyciem.

Ty musisz wiedzieć, że dla wielu kobiet może to być zaskoczenie. Wielu partnerów o niedostatecznej wiedzy może sobie nie zdawać sprawy z takiego zjawiska. Ale nie Ty, bo wyposażyłam Cię w wiedzę. A to poważna broń.

Ostatnim wartym zasygnalizowania orgazmem, choć niezupełnie wartym przeżycia, jest szczytowanie portfelowe, które jest systematyzowane przez mnie jako forma pochodna orgazmu

udawanego u predysponowanych do tego kobiet. Więcej na ten temat przeczytasz w mojej drugiej książce, pt. „Prawdziwy Mężczyzna". Szczerze życzę Ci jednak wyłącznie orgazmów tych prawdziwych i wierzę, że dzięki dzisiejszej lekturze o tych nieprawdziwych zapomnisz.

Pocałuj mnie

Mówi się, że pocałunkiem przezwyciężyć można nawet śmierć. Joseph Konrad pisał, że „pocałunki są tym, co pozostało nam z języka raju". Także Judasz pocałował Jezusa Chrystusa, choć to akurat nie jest najlepszy przykład. Wszyscy zgodzimy się, że pocałunek to sposób na okazanie drugiej osobie, że jej pragniesz, pożądasz lub kochasz. Prawdziwy pocałunek musi wyrażać uczucia i emocje, które płyną prosto z naszego serca i duszy. Musi być wypadkową tego, co czujemy, myślimy, pragniemy. W końcu pocałunek jest nieodłączną składową namiętności, wektorem bliskości i zaangażowania, które łączą ludzi. A więc także miłości. Nie jakiegoś kaprysu czy fanaberii. Ale właśnie miłości. Całując kogoś, wyrażasz to, co do niego czujesz. Nic dziwnego, że najdroższą usługą u prostytutki, nawet droższą od seksu analnego czy paryskiego, jest właśnie pocałunek.

Pocałunki pojawiają się w ludzkim życiu bardzo często. Ponad 90% z nas pamięta swój pierwszy prawdziwy pocałunek. Już w *Kamasutrze* znajdziemy zalecenia odnośnie czystości i higieny jamy ustnej, gardła oraz języka, jako że jest to chyba najbardziej istotne dla kultury pocałunków. Pocałunki są charaktery-

styczne dla ludzi, chociaż niektóre gatunki małp wykonują czynności podobne do pocałunku, np. małpy bonobo. Prawdą również jest, że niektóre plemiona afrykańskie nie umieją się w ogóle całować, zaś Eskimosi, Polinezyjczycy i Malezyjczycy zamiast kontaktu ustami wyrażają swoje uczucia, pocierając się nosami. Mój ulubiony uczony, Freud, uważał, że pocałunek jest zachowaniem przyjemnych wspomnień kontaktu z matczyną piersią.

Na ekranie pierwszy pocałunek można było obejrzeć w 1896 roku i wywołał on masę protestów. Mimo to niektóre filmowe pocałunki przeszły do legendy. Burt Lancaster i Deborah Kerr na plaży w filmie „Stąd do wieczności”;[13] George Peppard i Audrey Hepburn w „Śniadaniu u Tiffany'ego”[14] albo Patrick Swayze i Demi Moore w filmie „Uwierz w ducha”[15] są ikonami kinematografii, między innymi przez sceny z pocałunkami. Dziś widok całującej się pary na ulicy już nie szokuje nikogo, chociaż wciąż są na świecie miejsca, gdzie można zostać za to ukaranym, m.in.: w Hartford (Connecticut). Ale to Ameryka, a tam wszystko jest dziwne.

W indyjsko-tybetańskiej medycynie *Ajurwedy* język, który jest niezwykle ważną częścią gry miłosnej, traktuje się jako organ szczególnie związany z sercem i żywiołem ognia. *Agni*, czyli

[13] „From Here to Eternity” z roku 1953 w reż. Fred Zinnemanna.
[14] „Breakfast at Tiffany's” z roku 1961 w reż. Blake'a Edwardsa.
[15] „Ghost” z roku 1990 w reż. Jerry'ego Zuckera.

ogień, reprezentuje tutaj siłę doznawania i namiętność naszej psychiki. Całowanie ustami ciała partnerki, jak i całowanie jej ust ma zatem bardzo szczególne znaczenie, bo kiedy partnerzy dotykają się czy muskają czule ustami i językami, w szczególnie bezpośredni sposób przekazują sobie odczucie wzajemnej bliskości i kontaktu. To dotykanie się językami wyraża wspieranie jednej psychiki, osoby czy duszy przez drugą. Zawiera w sobie dużo erotyzmu, ciepła, poczucia kontaktu na poziomie zarówno zmysłów, jak i serca. I to prawda, bo pocałunki przemawiają niemal do każdego, kto ich doświadcza, jednak niewielu jak dotąd zastawiało się, co właściwie podoba się ludziom w kontakcie ustami i językiem z drugim człowiekiem.

Miłosny pocałunek ma tak wielkie znaczenie, że można by go umieścić na drugim miejscu zaraz po akcie seksualnym, co także podkreśla *Kamasutra*, ale również i inne wschodnie traktaty miłosne, chociażby taoistyczne. Całowanie samo w sobie czasem może być nawet odrębnym rytuałem, który nie powinien być traktowany zdawkowo, jako dodatek czy też malutka okrasa do zbliżenia seksualnego i pieszczot, ale jako właściwa ceremonia: wartościowa i magiczna. Powinna być traktowana jako sztuka sama w sobie.

Ludzie twierdzą,[16] że lubią się całować, że pocałunki są czymś, co ich najbardziej podnieca, że pocałunek to metoda na to, by być z kimś blisko, ale niekoniecznie w intymny sposób. Że przez pocałunek można wyrazić samego siebie, że w pocałunku spotykają się seks i uczucia. Słyszeć można, że pocałunki to uniwersalny sposób na okazanie uczucia, ale także doskonały sposób, aby kogoś totalnie podniecić. Bo pocałunek może być skończonym doznaniem, niezwykle mocnym erotycznie. Przez pocałunek można doprowadzić do szczytu. Niestety okazuje się, iż bardzo wielu mężczyzn uważa, że pocałunek powinien być tylko wstępem do stosunku, więc na ogół nie całują zbyt namiętnie, wiedząc, że i tak nie wylądują z całowaną dziewczyną w łóżku. Jednocześnie pewne badania wskazują, że pocałunek jest jednym z najistotniejszych elementów wzajemnych stosunków kobiet i mężczyzn, którzy zgodnie przyznają, że w ich życiu jest zdecydowanie zbyt mało tego typu pieszczot. Co ciekawe, to głównie mężczyźni wskazują, że pragną więcej całować się ze swoimi partnerkami[17]. Równolegle młode kobiety oceniają wyżej przyjemność, której doznają podczas pocałunków niż w przypadku innych rodzajów seksualnej aktywności. Ten szczególny i głęboki aspekt pocałunku wyraża znaczenie pocałunku jako formy kontaktu seksualnego.

[16] Są to autentyczne wypowiedzi z przeprowadzonej przez Williama Cana z USA w 1990 roku ankiety na 4 tysiącach uczestników. Jest on autorem książki pt. „The Art of Kissing”.
[17] Raport Hite'a na temat męskiej seksualności.

Całując się, warto zwrócić uwagę na kilka niezwykle istotnych elementów, które sprawią, że pocałunek stanie się jeszcze bardziej spełniony i satysfakcjonujący. Kochankowie całując nawzajem swoje usta i inne miejsca ciała, dotykają się i pieszczą językami. Fakt ten ma w sobie coś bardzo szczególnego, gdyż przez język bezpośrednio przekazują sobie poczucie wzajemnego bycia ze sobą i wymiany swojej energii psychicznej – jak uczą filozofie Wschodu. W tym czasie harmonizują się uczucia dwojga ludzi, sprowadza się na nich poczucie bezpieczeństwa i otwiera w nich radość wzajemnego kontaktu. Ludzie nie umiejący czerpać rozkoszy z całowania się zwykle są niezdolni z jakichś powodów do bycia ze sobą lub traktują się w zwierzęcy, instrumentalny czy zupełnie patologiczny sposób.

Drugim szalenie istotnym aspektem wzajemnego kontaktu oralnego jest wymiana śliny. Wschodnie teksty nadają ślinie bardzo szczególne znaczenie, nauka mówi, że wbrew pozorom jest ona niezwykle higieniczna i posiada właściwości bakteriobójcze. W akcie miłosnego uniesienia ślina zyskuje jeszcze nowy wymiar. Jest znacznie bardziej naenergetyzowana, jest wypełniona miłosną energią, enzymami partnerów, a poprzez to jej lecznicze i pozytywne właściwości są znacznie spotęgowane. Niektórzy twierdzą, że można wtedy odczuć jej szczególny, trudny do opisania smak, niczym boski nektar wypełniony energią kochanków. Niewątpliwie pocałunki sprzyjają otwarciu

dla siebie swoich serc, pragnieniu siebie i jednoczeniu się ze sobą – psychicznie i fizycznie.

Następnym aspektem całowania się jest fakt, że kochankowie złączeni ustami są bardzo blisko wobec swoich oddechów i mogą naturalnie odczuwać siebie wzajemnie. A to jest porównywane do tchnienia życia i energii życia. Dlatego z pewnością warto to docenić podczas pocałunków, warto wczuwać się wzajemnie w swoje oddechy i szukać wspólnego rytmu oddychania. Dzięki temu, całując się, patrząc sobie w oczy i odczuwając nawzajem swoje oddechy, wzmaga się poczucie kontaktu i satysfakcji, które stają się coraz głębsze, a zadowolenie staje się coraz pełniejsze. Bycie ze sobą w intymnym związku jest poszukiwaniem alienacji we dwoje, poszukiwaniem poczucia bliskości oraz ucieczki od wyobcowania, samotności i smutku. Pocałunki są jednym z najważniejszych elementów, dzięki którym kontakt intymny się spełnia.

Ostatnią, niezwykle ważną częścią składową pocałunku, o który trąciłam tematycznie przed chwilą, są oczy. Wzrok, spojrzenie i wzajemne zapatrzenie koncentrują pozawerbalne wyrażanie uczuć. Nie na darmo wszyscy znamy powiedzenie, że to oczy są zwierciadłem duszy. Pocałunki pozwalają dawać i brać jednocześnie. Istnieją bowiem zarówno warianty pocałunku z zamkniętymi oczami, kiedy partnerzy bardziej koncentrują się na własnych emocjach, wzajemnych uczuciach oraz odczuwaniu

ciała i obecnej w nim elektryczności seksualnej, jak i warianty pocałunku z otwartymi oczami, kiedy kochankowie mogą koncentrować się na doznaniu harmonii dusz i serc.

Pocałunki mogą przybierać niezliczone formy i rodzaje. Może to być pocałunek w usta, w oko, w szyję, ucho, nos. Pocałunek może być francuski, elektryczny, z cukierkiem w ustach, w wodzie, mokry, wilgotny, długi, muzyczny, zapachowy, próżniowy, z ukąszeniem, a nawet ze scenariuszem. Uważam, że aby być z kimś blisko, dawać rozkosz i dać orgazm, musisz nauczyć się całować. Pocałunek, oprócz oczywistej przyjemności płynącej samej z siebie, jest najważniejszym elementem zbliżenia dwojga ludzi. Jest właściwie – poza kilkoma przypadkami – składnikiem każdego zbliżenia, każdej gry wstępnej i to w ogromnej mierze od jakości pocałunków zależy jakość całego zbliżenia i płynąca z niego satysfakcja kobiety i mężczyzny.

Oczywiście nie chodzi mi o to, abyś do technik seksualnych podchodził sztywno i kurczowo, trzymając się jakichś konkretnych instrukcji jak jakiś seksualny inżynier, ale raczej o to, abyś był świadom możliwości i miał szansę otworzenia się na bogactwo kontaktu, które m.in. dają pocałunki i abyś mógł naturalnie odkrywać wszystkie ich niuanse i tajniki wzajemnej gry miłosnej.

Zatem zacznę od tego, że nie jest istotne, czy całując się, zamykasz oczy czy też nie. Większa część ludzi, prawie 3/4 zamyka oczy, ale pozostała 1/4 równocześnie zupełnie nie przejmuje się tym, że ich partnerzy mają oczy zamknięte. To samo dotyczy zamykających oczy, których wcale nie obchodzi to, że partner na nich patrzy. Zupełnie nie trzeba się także martwić o własny wygląd, bo w takiej chwili i tak wyglądamy nieostro, a nasz umysł czyni naszych partnerów atrakcyjnymi seksualnie.

Większość mężczyzn nie zdaje sobie sprawy z zasadniczych różnic między płciami, a jedną z nich jest priorytet zmysłów. Otóż my, kobiety, jesteśmy słuchowcami, a mężczyźni wzrokowcami. To dlatego o wiele bardziej istotnie dla nas niż dla Was są słowa. Także przy pocałunkach odgrywają niebagatelną rolę. Może warto więc czasem szepnąć nam coś miłego na ucho? Na pewno to się będzie opłacało. Oczywiście powstaje tutaj problem związany z naszym wychowaniem. Większość z nas po prostu nie umie rozmawiać na temat seksu, bo od dzieciństwa jest to temat tabu. Nie ma zatem w naszym języku stosownych określeń na niektóre czynności lub części ciała, które nie są wulgarne. Jest to zatem doskonała okazja, by sobie trochę poświntuszyć i szepnąć kilka sprośności.

Warto pamiętać, że śmiech w trakcie pocałunków, ale też w czasie pieszczot jest zupełnie naturalnym odruchem i widok chichoczącej radośnie kochanki w Twoich ramionach nie powi-

nien Cię dziwić, a raczej tylko cieszyć. Warto pamiętać, całując się, kobiety lubią, kiedy mężczyzna sunie dłonią lub palcami w górę i w dół po ich krzyżu.

Musisz zdawać sobie sprawę z różnicy pomiędzy całowaniem a byciem całowanym. To istotna różnica, na szczęście nie jest to na tyle problematyczne, aby z postawy aktywnej do pasywnej nie można było przejść w ciągu mniej niż sekundy. Przy okazji przytoczę dwa może mało znane fakty związane z pocałunkami. Otóż niemal 65% ludzi bardziej od całowania się w kinie woli oglądać film, za to 98% lubi całować się w samochodzie. Miej to na uwadze, gdyby przyszło Ci do głowy doprowadzić do orgazmu swoją dziewczynę w kinie albo przyszła ochota na seks na parkingu.

Podstawową formą pocałunku jest pocałunek w usta. Wilgotne, rozchylone usta zawsze zachęcają do połączenia ich ze swoimi. Dlatego zawsze trzeba dbać o jakość swoich ust. Nie będę tu pisała o utrzymaniu higieny, bo wstyd mi troszkę pisać o szczoteczce, paście do zębów i nici dentystycznej.

Całować można na różne sposoby. Można po prostu przechylić głowę, zbliżyć swoje usta do ust kobiety i zetknąć je z nimi. Można je przykleić, można musnąć wargą o wargę. Można dotknąć wargi górnej albo dolnej, można je wessać. Najważniejsze jednak, aby nie bać się tego, co będzie się działo zaraz po

pierwszym kontakcie. Znacznie przyjemniej i lepiej jest się odprężyć i cieszyć się tym… co mamy. A całując można poruszać lekko ustami tam i z powrotem, można ssać górną albo dolną wargę, lekko lub nieco mocniej. Można poruszać delikatnie głową, można też wysunąć usta do przodu i oddać inicjatywę kobiecie. Warto wiedzieć, jak skończyć pocałunek, bo raczej żadna z nas nie chciałaby znaleźć się w sytuacji, kiedy mężczyzna nagle odrywa swoje usta od naszych i nie wiadomo dlaczego przestaje całować albo jeszcze lepiej – głęboko zaciąga się papierosem jak w filmach o niedomytych twardzielach. Lepiej jest po prostu wolno zamknąć usta i powoli oddalić swoją głowę, można też coś mruknąć zabawnego lub przejść do następnego pocałunku.

Pozwolę sobie pominąć pocałunek w oko lub w nos jako mniej interesujący ze względu na temat tej książki, choć nie mniej fascynujący, a skupić się na pocałunkach w ucho i szyję. Małżowiny uszne oraz szyja i dekolt to typowe strefy erogenne kobiety i czasem bardzo wrażliwe na pocałunki. Aż 85% kobiet bardzo lubi być całowanymi w uszy, choć jednocześnie przyznają, że są tam całowane bardzo rzadko. Zapewne jedną z przyczyn jest ta, że jedynie 10% panów lubi ten rodzaj pocałunku. Tymczasem pocałunek w ucho kobiety dostarcza oprócz oczywistych wrażeń dotykowych dodatkowe bodźce dźwiękowe, jak oddech, ciche odgłosy towarzyszące pocałunkom, a czasem ja-

kieś szepty ze strony kochanka. Jeśli chodzi o szyję, to ze wszystkich miejsc, w które kobiety lubią być całowane, jest ona najbardziej ulubionym miejscem, za wyjątkiem ust, oczywiście. Ponad 94% kobiet zalicza ją do wysoce erogennych stref. Pocałunki, lizanie i ukąszenia w to miejsce zwykle bardzo kobiety podniecają. Tak samo jak zazwyczaj długie pocałunki. Pamiętaj przy tym, że długość w oczach kobiety ma nieco inne znaczenie niż w wypadku mężczyzny. Po ludzku oznacza to, że to, co dla Ciebie jest długie, dla kobiety może być krótkie.

Istotna dla sztuki pocałunku jest odpowiednio nastrajająca muzyka. Tak, tak… znów zwracam uwagę na to, co umyka Twojej uwadze, bo przecież nie jesteś słuchowcem. Do tematu muzyki i budowania nastroju jeszcze powrócę.

Naucz się, jak całować i rób to dobrze. A całować się dobrze – na Boga – nie znaczy, że masz wtykać język w jej usta tak, że brak jej tchu i kręcić nim dookoła, jakbyś czyścił nitką jej zęby.

Oczywiście najczęściej jest tak, że pocałunek stanowi jeden z pierwszych etapów seksualnych zbliżeń, to zupełnie naturalne – zatem zapamiętaj, że w czasie pierwszego zbliżenia Waszych ust poddany zostajesz bezlitosnemu testowi. Jeśli tego testu nie przejdziesz pozytywnie – oblałeś całą znajomość z nią i lepiej wracaj oglądać do domu pornosy. I tak z seksu nic nie

będzie. I z orgazmu, jej i Twojego… chyba że poradzisz sobie sam.

Kończąc temat pocałunku, chcę napisać o jeszcze jednym z jego rodzajów, tym chyba najbardziej znanym i najpopularniejszym, mianowicie o pocałunku francuskim. Znany jest także pod nazwą pocałunku dwojga dusz lub też pocałunku z języczkiem. To najbardziej intymny, zmysłowy i podniecający pocałunek, jaki można sobie wyobrazić. Dlatego też zostawiłam go sobie i Tobie na koniec tego rozdziału. Ponad 96% kobiet określa go jako zdecydowanie przyjemny. Pozwala kochankom na osiągnięcie takiego stopnia zjednoczenia, że osiąga się symboliczną wspólnotę z partnerem, która otwiera drzwi do dalszych pieszczot. Choć naprawdę trudno w to uwierzyć, ale pocałunek francuski może zbliżyć partnerów równie głęboko jak sam akt płciowy. Wiele kobiet, jak wspomniałam, twierdzi, że bardzo lubi taki sposób pieszczot ustami i językiem, równocześnie natomiast sygnalizują podstawowe błędy kochanków – a zatem stosowanie go zbyt często i bez wyobraźni, zbyt dużą agresywność, zbyt dużą szybkość ruchów językiem, za małą dozę delikatności. Czyli to, o czym pisałam przed chwilą. Jednocześnie te same kobiety zwracają uwagę, że część mężczyzn zdaje się nie znać innych form kontaktu ustami, poza właśnie pocałunkiem francuskim.

Mów do mnie jeszcze

Pisałam już kiedyś o tym, bo to sprawa ważna, ale często lekceważona jak to z ważnymi sprawami często niestety bywa. Słowa to najpotężniejsza broń, jaką odkryła ludzkość. Jestem psychologiem, zatem nawet jeśli akurat nie pracuję, patrzę na ludzi nieco inaczej niż każdy inny. To zboczenie zawodowe. Czytając pewną interesującą książkę, odkryłam kiedyś, że jej autorowi przydarzyło się coś, co przydarzyło się również i mnie... I tu moje zboczenie dało znać o sobie w całej okazałości. A było to tak. Umówiłam się z koleżanką w kawiarni w ciepły, letni wieczór i z nudów, uskuteczniając zawodowe skrzywienie, zajęłam się baczną acz dyskretną obserwacją ludzi wokół. Kawiarnia w letni, ciepły wieczór to doskonałe miejsce, bo jest ich tam zwykle wielu, czują się swobodnie i nie zdają sobie sprawy z tego, że mogą być właśnie obserwowani. W pewnym momencie moją uwagę przykuł zupełnie zwyczajnie wyglądający mężczyzna.

W tym samym lokalu, na świeżym powietrzu, przy stoliku obok mnie siedziała sobie dzierlatka. Wcześniej pomyślałam, że pewnie studiuje którąś z filologii: angielską, polską czy rosyjską. Młoda, szczupła i atrakcyjna, z nieśmiałym spojrzeniem

wyglądającym spod prostokątnych okularów w drucianych, srebrnych oprawkach. Tzw. normalna, ale atrakcyjna.

Mowa jej, zapewne ponętnego dla mężczyzn, ciała zdradzała, że czekała na kogoś i jak się potem okazało, nie myliłam się – był to inny student, jej kolega. Szybko zrozumiałam, że kolega ów, pryszczaty onanista, wiele się jeszcze musi o kobietach nauczyć. Zanim się jednak pojawił, stało się coś, co mnie skłoniło do przeczytania kolejnej książki dla psychologów, bo wydarzenie to mnie zafascynowało. Zrobiło na mnie tak ogromne wrażenie, że już w „Prawdziwym Mężczyźnie" nawiązałam do tego tematu.

Tak czy inaczej, w pewnej chwili do bacznie przeze mnie obserwowanego stolika podszedł ów zwykły mężczyzna, o którym wcześniej wspomniałam, siedzący dotąd przy barze. Zapłacił rachunek i wychodząc z tej kawiarenki, szepnął po drodze coś dziewczynie w okularach na ucho, po czym ta zaprosiła go do siebie gestem ręki i zaciekawionym spojrzeniem.

I zaczęli rozmawiać – dla mnie jednak najstraszniejsze było to, że nie wiem o czym. Mogłam ich tylko obserwować. Trudno, dobre i to. Widziałam za to wyraźnie, jak w ciągu kilku minut na twarzy blondyneczki od niemal zupełniej obojętności pojawiło się zainteresowanie, aby chwilę później przejść w serię wyraźnych sygnałów jej ciała o seksualnej konotacji: rozchyliła

usta, zaczęła dotykać swojego ciała i poprawiać włosy. Jej cera się zaróżowiła i zaczęła zachowywać się zupełnie inaczej. Była rozluźniona, wesoła, widziałam, że bawi się świetnie. Jej źrenice były rozszerzone tak, jak gdyby tajemniczy lowelas wstrzyknął jej w krwiobieg cały litr atropiny. Widziałam po prostu, że jest podniecona.

Nagle on, nazwałam go w myślach Don Juanem, spojrzał na nadgarstek, nachylił się nad nią i szepnął znów kilka słów... które widać było wyraźnie, że się jej nie spodobały, a ja ich niestety nie usłyszałam. Zaraz potem szybko wstał i zrobił krok ku wyjściu. Blondi chwyciła go za dłoń i napisała coś na serwetce, po czym dała mu, uśmiechając się i wciąż patrząc na niego jak na bóstwo, a przecież żadnego bóstwa nie przypominał, co najwyżej bóstwo pospolitości (przy czym nigdy o takim nie słyszałam w żadnej mitologii, a Parandowskiego czytałam wielokrotnie). Facet podziękował, wyszedł i w zasadzie mogłabym swoją historię skończyć, gdyby nie to, że jakiś czas potem, czytając książkę pt. „Seksualny klucz do kobiecych emocji”, zrozumiałam zachowanie tej dziewczyny.

Dzisiaj wiem, że ten pospolity jak mieszaniec jamnika z owczarkiem niemieckim mężczyzna wykorzystał w fantastyczny sposób swój dar – magię słowa – i uczynił z niego broń potężniejszą niż cała armia George’a W. Busha. I założę się, że ta parka spotkała się jeszcze potem nie raz. Nie mam na to do-

wodów, ale zakład z ogromnym prawdopodobieństwem bym wygrała. Ten, wyglądający na zupełnie zwykłego, przypadkowy mężczyzna potrafił bowiem stosować magię słowa – a w jego ustach była to broń niesamowicie skuteczna i efektywna. Kiedy przyszedł po chwili ten drugi – na którego ona cierpliwie czekała, zachowanie blondyneczki znów uległo zmianie. Wtedy doszło do mnie, że ten z kolei, choć fizycznie był o wiele bardziej atrakcyjny, musi się jeszcze bardzo dużo nauczyć… o słowach, kobietach i uwodzeniu. Dlatego został dla mnie wynędzniałym onanistą. Jestem pewna, że przy Don Juanie Blondi szybciej doszłaby niż przy Onaniście, o ile przy tym drugim doszłaby w ogóle. Oczywiście moje uogólnienia mogą być błędne, bo przecież w scence tej było wiele sytuacji, o których nic nie wiem, ale chciałam Ci zasygnalizować jedną, bardzo ważną sprawę. Otóż szczytowanie u kobiety nie zaczyna się z chwilą, kiedy mięśnie wokół jej miednicy zaczynają się kurczyć. Nie dzieje się tak nawet kiedy zaczynasz ją dotykać i czule pieścić. Nie zaczyna się przy pierwszym pocałunku, ale dokładnie wtedy, kiedy do niej mówisz. Wtedy rozpoczyna się projekcja jej umysłu, która buduje niczym budowlańcy fundamenty pod dom, fundamenty pod cały dalszy mechanizm budowania ogromnej góry napięcia, które orgazm, jeśli będzie miała szczęście, zburzy. Niech Cię piekło pochłonie, jeśli będziesz te fundamenty budował bez słów – bo to tak jakbym oglądała „Alter-

natywy 4”[18]. I to powinno być wskazówką i przestrogą dla Ciebie, której pod żadnym pozorem nie powinieneś lekceważyć, by nie zostać Wynędzniałym Onanistą.

Warto, abyś sobie zdawał sprawę z tego, że tylko kilka procent komunikatu, który odbieramy i przekazujemy, jest zakodowane w słowa. Mimo to dobór odpowiednich słów jest bardzo ważny, bo dzięki właściwemu ich doborowi to, co chcemy przekazać, zostanie zrozumiane albo i nie. Szalenie ważny jest także tembr głosu i mowa ciała. Podstawowe założenie języka miłości to szept. To słowa czułe. To sprośności, jeśli ktoś lubi i wulgaryzmy, jeśli oboje to akceptujecie. A przede wszystkim to obserwacja, jaki efekt słowa wywołują. Pamiętaj więc, słowa są potężną bronią, wykorzystaj je więc, aby było Wam lepiej.

[18] Kultowy polski serial telewizyjny z 1983 r. w reż. Stanisława Barei, z genialną rolą Romana Wilhelmiego jako gospodarza domu, Stanisława Anioła.

Błędy ortograficzne w alfabecie miłości

Bycie superkochankiem nie jest sprawą prostą. Jak powiedziałby jeden z moich ulubionych bohaterów literackich: to nie bułka z masłem. Podobno mężczyźni na tej płaszczyźnie mają trudniejszą rolę od kobiet i, choć nie do końca, muszę się z tym zgodzić. Faktycznie bowiem to mężczyzna przez seks i zbliżenie jest poddawany nieustannej próbie. Jest to sytuacja zadaniowa. Nie najlepsze podłoże do spełnienia, ale tak już niestety jest. To w znacznym stopniu naturalne. Łatwo jest jednak przy tym popełnić tzw. kardynalne błędy. I teraz chciałabym o nich napisać. Jasne jest przecież, że chcę, abyś został, jeśli już nie jesteś, superkochankiem, a nie sypialnianą fajtłapą.

Być może nawet nie zdajesz sobie sprawy z tego, że w ludzkiej seksualności drzemią niezmierzone pokłady ukrytej mocy. Już wspominałam o tym. Seks może być używany do celów, które paradoksalnie wcale nie są mu przeznaczone. Seks jest najstarszą i najsilniejszą mocą samą w sobie. Może być źródłem wielu kłopotów, zmartwień i dawać całe oceany, wszechświaty przy-

jemności i uniesień. Może dawać szczęście. Kobiety doskonale o tym wiedzą, wyczuwają to instynktownie, co wcale nie czyni z nich wiedźm… warto jednak, abyś poznał kilka podstawowych zasad, które rządzą magią seksualności. Jestem pewna, że sama lektura tego poradnika nie uczyni Cię idealnym kochankiem, bo to zależy wyłącznie od Ciebie i w tym pewnie Ci pomoże. Pomoże również doprowadzić Ci Twoją lubą do szczytu. Aby tak się stało, podaję Ci listę zachowań, których powinieneś unikać jak diabeł święconej wody, aby stać się superkochankiem zamiast superfajtłapą. Niezastosowanie się do poniższych wskazówek gwarantuje w 100% zabicie całego *libido*, tak mozolnie pobudzanego Twoimi wcześniejszymi zabiegami w kobiecie, którą udało Ci się jakimś dziwnym sposobem uwieść.

Po pierwsze, choć ją uwiodłeś – nie możesz kierować się prosto do intymnych miejsc. Gra wstępna musi troszeczkę potrwać. Nigdzie się nie śpiesz. Musisz być nieco bardziej cierpliwy i wrażliwy przynajmniej do chwili, gdy kobieta będzie naprawdę gotowa. Na pewno pomoże Ci w tym lektura rozdziału o pocałunkach. Nie ma nic gorszego chyba niż zirytowanie od wsadzania łapsk od razu do stanika albo jeszcze gorzej w nasze majtki już po kilku minutach pobieżnego całowania. Nikt nie lubi fuszerki, a to właśnie jest fuszerka.

Jeśli podejmujesz desperackie próby wetknięcia swoich palców pod bieliznę, nim kobieta jest gotowa, jest to nieomylna oznaka

niezręcznego, nastoletniego kochanka, który próbuje mieć podstawę, by czuł się jak prawdziwy kochanek. Lipa. Nie śpiesz się, pozwól rozwinąć się sytuacji naturalnie, zastosuj mały zmysłowy dotyk tkaniny pokrywającej jej srom, zanim zaczniesz zagłębiać się pod jej bieliznę. Jest to bardziej erotyczne niż zagłębianie tam bez pardonu niczym ZOMO w tłum na ulicach w stanie wojennym. Oczywiście jako psycholog wiem, dlaczego masz ochotę tak zrobić, ale równocześnie wiem też, jako kobieta, dlaczego tak robić nie powinieneś. Owszem, może i będziesz czuł się doskonale i będzie Ci nadzwyczaj dobrze, w bonusie jednak możesz nie zostać zaproszony przez swoją niedocałowaną partnerkę ponownie do miłosnego łoża. I choć może uda się doprowadzić ją jakimś nadzwyczaj dziwnym zbiegiem okoliczności do orgazmu, to może być Twój pierwszy i ostatni orgazm z nią. A tego przecież nie chcesz.

Jeśli już mowa o pocałunkach, wrócę do tematu. Zapamiętaj – to niezwykle ważny element Twojej *ars amandi*, który koniecznie musisz opanować. Niestety zwykle mężczyźni nie wiedzą, jak wrażliwie się całować albo, co gorsze, jak w ogóle się całować. Namiętnie lub wrażliwie, mocno lub delikatnie – metod i technik jest wiele, dobre całowanie jest sztuką, która smakuje obu płciom i wprowadza odpowiedni nastrój – który zwykle dla kobiet jest ważniejszy niż dla mężczyzn. Ale to przecież ją chcesz doprowadzić do szczytu.

Wierzę, że wziąłeś sobie do serca moje rady o całowaniu, więc pewnie dziwnym trafem udało Ci przejść ten test i całujesz tak, że miękną jej nogi. Bardzo dobrze, mój drogi skaucie. Teraz czyhają na Ciebie kolejne niebezpieczeństwa – niczym Indianę Jonesa w kolejnych krucjatach. Chodzi o pieszczoty. Mężczyźni lubią mocniejsze dotykanie niż kobiety, szczególnie tyczy się to ich penisów. To zrozumiałe. Ale to samo nie tyczy się łechtaczek – bo to nie penis. Jeśli będziesz dotykać jej łechtaczki z taką samą siła, jaką dotykasz swojego Wacusia, ona najprawdopodobniej będzie wrzeszczała z bólu albo od razu wywali Cię z łóżka i wrócisz do domu z podbitymi oczami. I bez zębów. Koniecznie zatem musisz się douczyć – łechtaczka ma aż dwa razy więcej zakończeń nerwowych (receptorów) niż penis, chociaż, jak z pewnością już kiedyś zauważyłeś, jest od niego przynajmniej kilkanaście razy mniejsza. Chociaż bywa z tym różnie. Tak czy inaczej weź to pod rozwagę i przemyśl sobie.

Łechtaczka jest jedynym organem w ciele, który nie ma żadnej innej funkcji poza dostarczaniem przyjemności, musisz się więc nauczyć, co sprawia jej przyjemność. Kobiety chętnie pokażą Ci, jak to się robi, pamiętaj jednak także o tym, że niektóre panie nie lubią w ogóle zabaw z ich guziczkami, zapewne zirytowane wcześniejszym nieudolnym majstrowaniem niczym przy potencjometrze w radio przez ich – pożal się Boże – ko-

chanków. Musisz być czujny jak suka leśniczego, a jestem przekonana, że zostanie Ci to sowicie wynagrodzone.

Zastanawiam się, czy zdajesz sobie sprawę, czy wiesz, co jest drugą co do intensywności doznań po okolicach między nogami sferą erogenną? Pewnie Cię zaskoczę. To jest cała powierzchnia skóry. Możesz zatem dotykać jakiejś części jej ciała, pieszcząc ją, ale musisz się skupić na tym, co robisz i wkładać w swoje palce serce podczas tych pieszczot, aby odniosły one pożądany skutek. Wykonując masaż swojej kobiecie, nie możesz myśleć o tym, że właśnie zapiekły Ci się cylinderki hamulcowe w Twoim VW Golfie i że musisz znaleźć taniego mechanika. Przy okazji warto przypomnieć, że poza skórą dla kobiety szalenie ważny jest umysł, a więc nastrój – zadbaj więc o świece, które dają ciepłe światło, kadzidełka, które delikatnym zapachem wprawiają ją w błogi nastrój – podobnie jak umiejętnie dobrana – ale nie za głośna muzyka i olejek, który pięknie pachnie oraz daje skórze Twojej kobiety dodatkową miękkość i nawilżenie. Będzie Ci wdzięczna –warto, abyś zapamiętał też, że masując i głaszcząc z użyciem olejku – najpierw zwilżasz nim swoje dłonie, a dopiero potem dotykasz skórę Twojej kobiety. Nigdy odwrotnie. Jeśli nie wiesz dlaczego, to wejdź do łazienki, połóż się gołymi plecami na podłodze, najlepiej zrobionej z zimnych płytek i nalej trochę olejku od razu na swój brzuch. Na pewno zrozumiesz.

Na szczęście od masażu, zmysłowego dotyku i głaskania jest bardzo blisko do pocałunków – takie dotykanie to niezwykle skuteczna gra wstępna. Przy masażu jest okazja przejść do rzeczy – z zachowaniem wcześniejszych wskazówek na temat tempa posuwania się w pieszczotach. Wcześniej czy później – choć lepiej później – trafisz na to, co tak Was, mężczyzn, fascynuje. Oczywiście fascynuje to również kobiety, szczególnie te, którym w tym miejscu nieco brakuje ciała. Tym czymś są piersi, nieodłączny atrybut kobiecej seksualności, fascynujący, pobudzający wyobraźnię, natchnienie malarzy, pisarzy, poetów, fotografików, grafików, zwykłych zboczeńców i erotomanów. Często jednak przy piersiach mężczyźni zapominają o całym bożym świecie, uwsteczniając się do dzieciństwa, co skutkuje zatrzymaniem się na sutkach jak ssące mleko dziecko. Freud zapewne uśmiechnąłby się triumfalnie. Ale to błąd. Tak, wiem, że dla Ciebie to jest fajne. Ona czuje się, jakby niemowlę ssało jej piersi. Zanim jednak będziesz realizował swoje dziecięce i ukryte fantazje, poliż i pocałuj dookoła całej jej piersi, zanim pójdziesz po „smoczek". Nie wszystkie kobiety to lubią – sutki są bardzo wrażliwe tak samo jak u mężczyzn, więc najpierw językiem dobierz się okolic dookoła sutków i otoczek, a jeżeli Twojej partnerce będzie to odpowiadało i spodoba jej się to, co robisz, będziesz o tym wiedział dzięki jej jękom przyjemności. Nawiasem mówiąc, kobiety twierdzą, że mężczyźni traktują piersi – kiedy już doszło wcześniej do zbliżenia – po macosze-

mu i poświęcają im zbyt mało uwagi. Tak piszą w „Cosmopolitan" – a ten periodyk nie kłamie. W końcu m.in. to on skłonił mnie do napisania tej książki. To bardzo interesujące, ale i w większości prawdziwe. Nie można bowiem działać według utartego scenariusza – usta – piersi – trójkąt bermudzki. Fakt, metodyka zbliżeń seksualnych mówi, że właśnie najpierw usta, potem szyja, piersi i wreszcie – wiadomo co, ale takie schematy mogą zdać się psu na budę. Warto czasem zabawić się nieco inaczej. Spróbuj – jeśli Twoja partnerka lubi taki rodzaj pieszczot, na pewno się ucieszy. Pamiętaj też, że piersi są bardzo wrażliwe i nie ma sensu ściskać ich jak gąbkę. Szczególnie, że są dni w miesiącu, kiedy ten nieodzowny atrybut kobiecości jest ciężarem, który jest nabrzmiały i po prostu boli nawet przy otarciach o ubranie czy bieliznę, a co dopiero przy dotyku wielkich i mocnych jak imadło Twoich rąk.

W czasie pettingu może Cię najść ochota, aby gryźć ją w uszy, bo pomyślisz, że jest to seksowne i fajne. No, czasem jest – owszem, ale nie zawsze i w większości jest to atawizm zachowań od jakichś czworonożnych samców alfa przewodzących stadem. Wilków albo hien – nie wiem dokładnie. Ona może się z Tobą nie zgadzać. W tym przypadku będzie ją to tylko irytowało, nie zmieni się zatem w boginię seksu, o której myślałeś i którą wzywałeś. Może za to zmienić się w rozdrażnionego demona. Tutaj musisz być delikatny, rozważny i rozsądny. Prawda kie-

dyś przyjdzie sama. Tak samo jest w wypadku wampirzych kąsań na szyi i malinek. Owszem – Brat Pitt i Antonio Banderas w „Wywiadzie z Wampirem”[19] choć może nieco diaboliczni, mogli być dla niektórych kobiet bardzo pociągający, ale one oglądały ich na szklanym ekranie, zachowując czyste konto na swojej szyi. Malinkę powinieneś traktować jak nastoletnią oznakę honoru i jeśli Twoją kochanką jest Lolita z powieści Vladimira Nabokova, możesz malinki robić. Jednak jeśli zadajesz się z pełnoletnimi kochankami i nie jesteś pedofilem – zapomnij o tym! Jeżeli nadal nic nie rozumiesz – prawdopodobnie nie skończyłeś jeszcze gimnazjum, zatem wracaj do odrabiania lekcji z trygonometrii i wiedzy o społeczeństwie.

Zakładam jednak, że jesteś przynajmniej w ostatniej klasie liceum i już się golisz prawdziwą maszynką do golenia. Wiem też od moich kolegów i braci, że zarost to ważny atrybut męskości – tym ważniejszy, im jest go mniej. Dla nas, kobiet, jest on ważny tak samo… choć nieco w innym sensie. Najoględniej mówiąc, pocierając swoją szorstką brodą po ciele i twarzy kobiety, nie sprawisz jej szczególnej przyjemności (chyba że jest masochistką), a co najwyżej spowodujesz czerwoną wysypkę, przez którą może zapamiętać Cię na długo… Oczywiście niektóre kobiety lubią kilkudniowy zarost na twarzy mężczyzny i dla nich taki facet jest bardziej pociągający, ale zwróć uwagę na to,

[19] “Interview with the Vampire” w reż. Neila Jordana z roku 1994.

że to kilkudniowy zarost. On już nie kłuje. Najgorszy jest 2-3-dniowy, niczym druciana szczotka. Brr…

Skoro już przy zaroście i goleniu jesteśmy, na pierwszy plan wysuwa się łazienka i mydło. Wstyd o tym pisać, ale to rzecz, która wyłącza kobiety zupełnie z ochoty na stosunek. I na orgazm tym bardziej! Konkretnie chodzi o brak zainteresowania niektórych mężczyzn wodą, mydłem i łazienką… czyli brak higieny. O losie! – nie ma chyba nic gorszego niż śmierdzący starym potem, papierochami i alkoholem mężczyzna. Na domiar złego – nawet dla trzeźwych kobiet – mężczyźni zachowując higienę, mają i tak wyższy próg tolerancji zapachu niż kobiety. Damski nos jest wrażliwszy niż męski – szczególnie w pewnych dniach cyklu i szczególnie w odniesieniu do pewnych zapachów. Dlatego musisz zachować niemal sterylną czystość, szczególnie w miejscach intymnych (na przykład pod napletkiem). Niech to będzie dla Ciebie bilet do wstępu w zaciszne wnętrze alkowy wypełnionej odgłosami jej szczytu – nigdy zaś to, co wstęp ten Ci zaprzepaści. Jeśli już ogolony i umyty, wyposażony w bagaż odpowiedniej wiedzy szczęśliwie trafisz w związek z kobietą, nie zapominaj, że mają one wrażliwe ciało czekające na pieszczoty. Dotykać ją powinieneś nie tylko w sypialni, w czasie gry wstępnej, ale… jak najczęściej. Jeżeli będziesz dotykał jej ciała w kochający sposób podczas dnia, ona

będzie bardziej gotowa, by wpaść w Twoje ramiona wieczorem, a Twoje wysiłki zaprocentują na pewno.

Niektóre zwierzęta, często samce, szczególnie te wybitnie terytorialne, znakują swój rewir przeróżnymi sposobami. Doświadczenie podpowiada mi, że samce *homo sapiens* robią tak samo – rzucają bowiem zużyte prezerwatywy na ziemię. Nie jest to estetyczne ani romantyczne tym bardziej. Ogólnie mówiąc – obciach na sam koniec, a mogło być tak miło. Złóż prezerwatywę schludnie w tkaninę lub chusteczkę, wrzuć do kosza – nie do toalety, o zgrozo – bo w tym drugim przypadku zapewne popływa tam przez pewien czas jako niekoniecznie zamierzony estetyczny „przypominacz" Waszego cudownego zbliżenia. Przy okazji przypomina o tym wszystkim innym – jej, Tobie i Waszym ewentualnym gościom.

Zanim jednak zepsujesz cały nastrój po wszystkim, tak samo może być już w trakcie. Metod jest wiele. Klasyczne przykłady to: frontalny (przedwczesny) atak na łechtaczkę – podczas seksu oralnego, masturbacji czy pettingu, wkładanie palców do jej pochwy, zanim jest gotowa i skłonna, niezdarne rozbieranie jej i siebie, seks w skarpetkach, wchodzenie w nią bez pytania czy tego chce, nie trafianie penisem w sedno, pchanie bez względu na jej przyjemność, pchanie za mocno i oczywiście przedwczesny koniec. O nim zresztą jeszcze będzie.

Nazbierało się tych wpadek. Nie przejmuj się jednak. Zaradzimy wszystkim – musisz tylko być uważnym czytelnikiem i pilnym uczniem. Wiedz też, że większość kobiet znajdzie w swoim partnerze coś irytującego. Zatem Twoje pierwsze ruchy powinny być zlokalizowane na jej wargach, potem już bliżej sromu, a kiedy będzie wystarczająco pobudzona, możesz pracować bliżej jej łechtaczki. Nigdy nie zaczynaj w innej kolejności! A nawet jeżeli będzie pobudzona, miękkie dotknięcie wzdłuż warg, muskające jej łechtaczkę, może być bardziej skuteczne niż samo bezsensowne naciśnięcie na jej guziczek. Oczywiście w miarę rozwoju sytuacji wszystko ulega zmianie, tak czy inaczej naciskanie nie ma sensu. Bardziej właściwie są koliste ruchy wokół, ósemki lub zahaczanie co jakiś czas o centrum miłosnego uniesienia.

Kolejną gafą jest wkładanie palców w jej wnętrze w nieodpowiedniej chwili. Nie lubisz chodzić do lekarza, prawda? Kobiety raczej też nie – ale jeśli będziesz penetrował palcami jej pochwę zbyt wcześnie, poczuje się jak u ginekologa i choćbyś był przystojny jak George Clooney, nie wywołasz w niej ekstazy. Kobiety tak samo lubią być penetrowane, jak mężczyźni lubią penetrować. Jednakże one lubią, gdy robisz to we właściwym czasie. Innymi słowy, tak aby każdy zrozumiał (nawet ktoś z doktoratem) – wtedy, kiedy czują się wystarczająco pobudzone, by tym się cieszyć. Jeżeli łechtaczka będzie dawała zachęca-

jące znaki, istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że spodoba jej się palec albo nawet dwa. W takim wypadku bądź delikatny i czujny. Znajdź jednym palcem jej punkt G (na przedniej ściance pochwy). Upewnij się, że jej się to podoba, zanim włożysz kolejny. Dwa palce na jej punkcie G będą tym, czego prawdopodobnie chce. Bądź pewny, że dotykanie tam jest czymś, co sprawia jej przyjemność. Chyba nie muszę dodawać, że paznokcie powinny być króciutko przycięte, prawda?

Zanim wsadzisz swoje czarodziejskie paluszki w jej dziurkę od klucza, prawdopodobnie będziesz chciał ją rozneglizować. Tutaj powstaje poważny problem. Stanik, biustonosz czy miseczki na biust to odwieczny i niepokonany wróg mężczyzn. Nie musisz umieć zdejmować jej biustonosza jedną ręką za plecami, jednocześnie ją całując. Lepiej nawet tego nie próbować – i to z dwóch powodów. Po pierwsze, pewnie Ci się to nie uda i będziesz się mocował, narażając się na śmieszność, a po drugie jeśli Ci się to nawet uda, to jeszcze gorzej. Jeśli bowiem zrobisz to bezbłędnie i od razu – wzbudzisz w swojej partnerce zamiast niekłamanego zachwytu – niebezpieczną czujność. Bo skoro radzisz sobie z damskimi stanikami, to albo sam je nosisz i szalejesz w nocnych klubach jako kolorowy *drag queen*, albo jesteś takim Casanovą, że staników naściągałeś się tysiące i masz spore doświadczenie. Jak nie urok – to przemarsz wojska. Ona prawdopodobnie zrobi to jednym, sprawnym ruchem ręki

i zdejmie go i tak przez głowę, jeśli będzie to odpowiedni moment, oswobadzając Cię z opresji. Pozwól jej zatem zdjąć te części garderoby, które sprawiają Ci problem, pozwól sobie pomóc jej ręką, rób to powoli i delikatnie. Będzie to na pewno o wiele lepsze niż zdarcie z niej ubrania jak papieru z urodzinowego prezentu.

Tutaj na mojej ciężkiej harówce uświadamiania Cię zabrnęliśmy razem do chwili, kiedy samoistnie wyszło szydło z worka, a ściślej, okazało się, że to ona decyduje, jak daleko możesz zajść. Może się zdarzyć, że ona nie chce się dalej zabawiać. To zrozumiałe – zapewne ma swoje powody. Nie naciskaj – to nie ma sensu, niczego nie zyskasz, a stracić możesz wszystko. Jednak będą z pewnością chwile, kiedy nie będziesz miał pewności, czy to już i czy ona właśnie teraz, już, tego chce – choć szczerze powiedziawszy, jest to dla mnie bardzo dziwne. Dobrze, byś zdawał sobie sprawę z tego, że ona chce poczuć Twojego zaganiacza w sobie. Nie musisz zawsze pytać: „mogę w ciebie wejść?” albo: „czy to już?”. Przyznasz, że nie jest to zbyt wyrafinowane. Lepszym rozwiązaniem jest spojrzeć jej głęboko w oczy. Oczywiście tutaj ciemności i ewentualny niefortunny dobór pozycji może być pewnym problemem, ale – jak powiadali moi koledzy z podwórka w dzieciństwie, którzy jeszcze nie zdawali sobie sprawy z anatomicznych różnic pomiędzy nami – „Malwinka, masz łeb i ch**j – to kombinuj”.

Śmieszną sprawą czasem jest sam akt rozpoczynania penetracji – tzw. wsadzania. Mężczyźni bezradnie, za to w szaleńczym i desperackim podnieceniu, stukają dookoła pochwy penisem, nie mogąc znaleźć miejsca, w które mają wejść. To jest chyba najgorsze dla kobiety w momencie rozpoczynania stosunku. Jeżeli z jakichś powodów nie możesz w nią wejść, nie próbuj udawać, że wszystko jest w porządku i nie próbuj ciągle szukać wejścia np. na udzie. Po prostu poproś, aby Ci pomogła przy pomocy dłoni. W ten sposób oszczędzisz zakłopotania, nie wspominając o czasie. Pamiętaj – niczego nie musisz udawać. Jeśli już uda Wam się połączyć w miłosnym zespoleniu, znów czyha na Ciebie kolejne niebezpieczeństwo – zbyt mocne parcie naprzód. Jeżeli jesteś hojnie obdarzony lub partnerka ma krótką pochwę i pchasz za mocno, może to się skończyć zerwaniem jej szyjki macicy. Może to spowodować jedynie jej wrzask, smutek, ból, a nie seksualną przyjemność. Bądź delikatny, to o wiele lepsze rozwiązanie.

Kiedy Twój penis jest w niej, próbuj pokazać swoje uniesienie, by było jej miło. Ona może zechcieć mocniejszego i szybszego penetrowania, ale najlepiej jest zacząć wolno i płynnie. Bardziej doceni Twoje wysiłki, jeżeli jesteś męski, silny i wiesz, co robisz. Pomyśl przede wszystkim o tym i pracuj ciężko, mocno pchając, jeżeli ona naprawdę to lubi. Niestety często, zdecydowanie zbyt często, bo od 30 do ponad 50% mężczyzn nie zdoła

dać kobiecie ostatecznej przyjemności, dochodząc za szybko. O losie! Zapamiętaj – kobiety dochodzą pierwsze! Jako mężczyzna prawdopodobnie stracisz ochotę na seks zaraz po wytrysku. W takim nieprzyjemnym przypadku upewnij się, że ona dojdzie, doprowadzając ją przez seks oralny lub masturbację, jeśli to tylko możliwe, albo zrób to przed Twoim wejściem w nią. Niestety jest niewielu mężczyzn, którzy mogą wytrzymać wystarczająco długo, by w pełni zaspokoić kobietę, która mimo to ucieszy się stymulowaniem pochwy i punktu G. Jeżeli nie możesz się nauczyć tego, jak dochodzić wolniej, to na końcu, gdy dojdziesz, rób to dalej przez kilka minut, ona w ten sposób zyska więcej przyjemności. Nie jest też trudno nauczyć się wolniej dochodzić. Jeśli masz problem z przedwczesnym wytryskiem, polecam moją publikacje o tym – z pewnością pomoże Ci w Twoim problemie, skoro pomogła już setkom mężczyzn.

Gdy jest już po wszystkim, zdarza się, że mężczyźni wychodzą niezwłocznie po tym, jak ona osiąga szczyt i dochodzą sami. Kobiety często są tak zagubione w swoich seksualnych uniesieniach i zapominają zaprotestować. W rzeczywistości fakt, że leży cicho, może znaczyć, że kocha to, co robisz; w takim razie powinieneś czuć, że naciskanie jej sromu brzuchem czy palcami albo dotykanie jej, woli bardziej niż dawanie Tobie odczuć. Po wszystkim pozostań trochę w niej i nie wychodź od razu –

lepiej się przytul. Ona przypomni sobie o Tobie wkrótce. Teraz kolej na następną głupotę – czyli pytanie:

Kochanie, czy było ci dobrze?

To nie jest niestety oznaka prawdziwego kochanka. Tak nie zapytałby James Bond nigdy! Jeżeli jednak koniecznie chcesz się tego dowiedzieć, nie masz pewności i naprawdę nie zauważyłeś niczego, co by Ci pomogło, spróbuj zapytać:

Wolałaś, gdy robiłem tak, śmak czy owak?

Zwykle w takich chwilach czar pryska. Również wtedy, gdy mężczyzna, jeśli nie zaśnie, zaczyna paplać głupstwa w stylu:

Przepraszam za wielkość swojego penisa.

Na wypadek, gdybyś kiedykolwiek skłonił się przepraszać za wielkość swojego przyrodzenia, że nie jest niby taki jak na filmach, pamiętaj, że 99% kobiet woli wrażliwego kochanka niż takiego, który ma dużego ptaka. Jeżeli Twoja partnerka jest jedną z tych kobiet mieszczących się w 1%, poszukaj innej. Chyba że Twój penis jest większy niż 15 cm, wtedy nie musisz mówić nic. Bo dla nas to już duży penis, a i mężczyzn, którzy takiego posiadają, jest przynajmniej połowa. W tym momencie dochodzi też do tzw. łóżkowych rozmów. Często mężczyźni odpowiadają szczerze, rozanieleni bliskością i usatysfakcjonowani seksem, jednocześnie nieświadomi zagrożenia i bezbronni ni-

czym pisklęta w gnieździe pod nieobecność matki jastrzębicy. Gdy ona pyta, jak było z ostatnią partnerką, bądź czujny i kłam jak z nut. Wiem, że namawiam Cię do grzechu, ale tylko i wyłącznie w dobrej wierze, dla Ciebie i niej. Powiedzenie prawdy – szczególnie kiedy jest niekorzystna w owej chwili – to niezwykle poważny błąd! Jeżeli kobieta pyta, czy jej tyłek jest duży, też nie zawsze odpowiadasz zgodnie z prawdą. No właśnie… Tak samo w przypadku innych podobnych pytań. Wystarczy powiedzieć, że właśnie ona jest najwspanialszą, najseksowniejszą i najbardziej pociągającą kobietą na świecie. Nawet jeżeli temu nie wierzy, to jest właśnie dokładnie to, co chciała w tej chwili usłyszeć, a o to chodzi i to ją uspokoi. Mężczyźni z kolei opowiadają o swoich seksualnych fantazjach i pytają np. o trzecią kobietę w łóżku. O, zgrozo! Trójkąciki – owszem – mogą być pociągające, ale kobiety zwykle są zazdrosne i niemiłe dla konkurencji. Upewnij się, ale porządnie się upewnij, że wiesz, co robisz, próbując tego albo lepiej od razu zaśnij po stosunku, zrobisz o wiele lepiej. A propos.

Mężczyzna, który wstaje od razu po skończonej robocie, choć nie musi, to kiep. Kobiety, możesz wierzyć lub nie, potrzebują bliskości partnera. Potrzebują znacznie więcej czasu, by ochłonąć, niż mężczyźni. Kobieta musi poczuć, że jest kochana, że jest kimś wyjątkowym, musi poczuć się adorowana przez mężczyznę, któremu dała właśnie coś dla niej najcenniejszego. Na

samym końcu możesz spędzić z nią pół godziny, możecie się wspólnie zrelaksować po kochaniu, nawet jeżeli nie zamierzasz spędzić z nią całej nocy. Po prostu naucz się, że tak właśnie ma być i tyle. Z drugiej strony, jak wiadomo, współżycie pochłania wiele ilości płynów i sił. Oczywista sprawa – dobry kochanek powinien o tym pomyśleć. Tak, by później móc się wytrzeć lub umyć. Jeżeli chcesz być prawdziwym mężczyzną, zaoferuj swojej partnerce ciepły ręcznik, by mogła się wytrzeć, szczególnie jeżeli nie używasz prezerwatyw. Oczywiście wytryśnięcie między jej piersi, w jej pochwie lub jej odbycie jest niewiarygodnie ekscytujące, również dla niej, ale miło byłoby, gdybyś najpierw ją o to zapytał. Może mniej chce zobaczyć Twoją męskość podczas wytrysku, niż sprzątać lub myć się po tym z konieczności, a nie z ochoty.

Teraz kilka słów o tym co ekscytuje oboje płcie. Seks oralny. Po pierwsze i najważniejsze. Wszystkie dowcipy na ten temat są, owszem, bardzo śmieszne – o tak, tyle tylko, że zanim się z jakiegoś zaśmiejesz albo, co gorsze opowiesz, weź pod rozwagę, że gdyby wszyscy mężczyźni na ten temat żartowali mniej, mieliby takiego seksu więcej. Wybieraj więc. Dlatego obrażanie się, kiedy kobieta odmawia oralnej przyjemności jest dziecinne. Lepiej zastanowić się, dlaczego tak jest. Kiedy natomiast mężczyzna może pieścić oralnie kobietę, jest to bardzo przyjemne dla mężczyzn, ale one nie zawsze widzą to tak pozytywnie.

Przyczyn może być wiele. Jeżeli powodem jest obawa przed smakiem lub zapachem, jaki odczuwasz, a ona się tego boi, spróbuj pójść z nią pod prysznic lub do wanny przed seksem. Powinno poskutkować. Jeśli nie skutkuje, pogódź się z tym. Nie traktuj tego jakoś filozoficznie. Czasem coś lubimy, a czasem nie, ja na przykład lubię truskawki, a nie znoszę szparagów, podczas gdy moja znajoma za nimi szaleje i mogłaby je jeść – nomen omen – z lodami, a od truskawek wyskakują jej czerwone plamy na skórze. To taka względność. Jeżeli chcesz tylko takiego seksu ponad wszystko i nie możesz być zaspokojony, jeśli nie zrobisz jej tak dobrze, to czytanie tu nie pomoże za dużo – chyba czas na wizytę u seksuologa. To samo tyczy się seksu greckiego. Tak, wszyscy cieszymy się seksem analnym. Ale kobiety zwykle o wiele mniej. To zrozumiałe. Panie mogą być bardziej zakłopotane, mogą czuć jakieś obiekcje przed tym i mogą nie lubić tego typu pozycji lub w ogóle takiego rodzaju seksu. Owszem, seks analny jest czymś, czego wiele par próbowało, a w ostatnim czasie podobno próbuje tego coraz więcej ludzi, bo przestaje się on kojarzyć z homoseksualistami czy pedofilami, ale nie wierz wszystkiemu, co obejrzysz w TV. Telewizja kłamie – to odwieczna prawda niczym teoria heliocentryczna Kopernika. Seks analny jest zatem czymś, co można spróbować, ale naprawdę oboje musicie chcieć tego spróbować. Ona nie będzie też zadowolona, jeżeli przez niby przypadek trafisz w jej odbyt. Nie uwierzy, jeżeli powiesz jej, że tego nie chciałeś.

Jeżeli naprawdę chcesz to zrobić, wyjaśnij dlaczego to tak bardzo lubisz. Wskazane:

To jest niezwykle ekscytujące widzieć Twoją pupę gdy się kochamy.

Ale niewskazane:

Szaleję, gdy pcham cię od tyłu.

Możliwe nawet, że jeśli tego nie lubi, da się jednak przekonać. Może akurat będzie dzień dziecka, kto wie? A nuż się jej spodoba? Kiedy pieścisz jej muszelkę, wkładasz palca do jej waginy, możesz czasem poczuć, że jej odpowiada mała analna gra. Szczerze powiedziawszy, fajna sprawa. Jeżeli masz ochotę i ona też, czujesz to, możesz użyć małego palca do delikatnego łaskotania jej odbytu tak jak palcem wskazującym jej punktu G. To może dodać jej wspaniałe podniecenie, szczególnie jeżeli jest bliska orgazmu, ale… jeżeli spróbujesz zrobić to podczas gdy ona nie jest naprawdę podniecona – efekt może być zupełnie odwrotny. Ona może stracić zupełnie ochotę na seks. Zanim więc zechcesz być Analnym Alim, upewnij się dokładnie, że ona tego chce, bo może to nie być dobrym pomysłem.

Skoro już piszę o sprawach związanych z pupą, jest jeszcze jedna istota sprawa. Małe sadystyczne zapędy, dla przykładu – klepanie jej pupy bez upewnienia się, czy ona chce lekkiej do-

minacji. Czyli tzw. klapsy. Nieważne, jak ekscytujący może Ci się wydawać ten pomysł, nie klep za mocno jej pośladków bez słabszych prób i uważnego obserwowania jej reakcji. Jeżeli będziesz mało subtelny i przy tym nie trafisz w jej zainteresowania, ona może trafić w Twój interes albo w najlepszym wypadku w Twoją twarz.

Kolejną sprawą jest seks oralny w damskiej wersji, a więc ona pieści Ciebie. Po pierwsze – jeśli naoglądałeś się pornoli z chłopakami w internacie albo w wojsku – bo w zakładzie karnym chyba nie mieliście video, to zapomnij o tym, co widziałeś. Pornole to nie prawdziwe życie, a prawdziwe życie to nie pornole. Nie próbuj więc zbliżać jej głowy do swojego penisa. Albo ona jest skłonna uprawiać seks oralny, albo nie jest. I tyle. Takie próby przekonania jej (zbliżając swojego penisa do jej warg wbrew jej woli) są idiotyczne i przede wszystkim nieskuteczne. Lepiej po prostu podpowiedzieć:

Wiesz, kochanie… że jest jeszcze coś, co mogłabyś zrobić, by dać mi znacznie więcej przyjemności.

Na pewno to będzie o wiele bardziej skuteczne. Jeśli już uda Ci się swoją damę jakimś czarodziejskim zaklęciem przekonać, by Ci ssała, nie próbuj trzymać i kierować jej głową. Tak, tak… znów wychodzą te obrzydliwe świerszczyki i filmy po północy. Wiem też, że Ci to sprawia przyjemność i kręci Cię to, ale licz

się z tym, że kobiety nie lubią, gdy kieruje się ich głowami i naciska, by wzięły do ust całego penisa, tak głęboko jak się da. Jeśli nie wiesz, o co mi chodzi, przypomnij sobie swoje ostatnie przeholowanie z alkoholem i papierochami na imprezie i długie minuty w toalecie nad WC. Przypomniałeś sobie? – no to już wiesz, co ona może w takiej chwili poczuć. Tak więc trzymaj ręce z dala od jej głowy, dopuszczalne jest jedynie łagodne głaskanie jej włosów. Nie staraj się też przytrzymać jej głowy, gdy ma w ustach Twojego penisa. Przecież ona musi oddychać, a prawdopodobnie nie jest zawodową prostytutką ani tym bardziej gwiazdą enerdowskiego porno. Skoro już napomknęłam o hardcorowym porno, to wiedz, że kobiety nie lubią tego typu filmów. Zwykle dlatego, że na takich produkcjach aktorki nie prezentują się zbyt korzystnie w oczach innych kobiet – co Tobie uchodzi zwykle uwadze, bo właśnie zaprząta Ci ją zupełnie co innego – jej nie. Nawet jeżeli sądzisz, że to jest pobudzające, ona prawdopodobnie nie poprze tego, co mówisz, z prostego powodu – większość porno jest obrażająca dla kobiety. Najpierw zapytaj ją, jeżeli chcesz się podzielić erotycznym dreszczem oglądania kochających się ludzi, a najlepiej wybierz jakiś film erotyczny, ale nie pornograficzny. Erotyk zamiast pornola będzie oddziaływał zarówno na jej emocjach, jak i na Waszym seksie. Pamiętaj, że konstrukcja psychiczna kobiet jest inna niż mężczyzn. Pamiętasz – kobiety są z Wenus, a mężczyźni z Marsa. To dlatego. Raczej zapomnij też o byciu reżyserem. Foto-

grafowanie lub nagrywanie łóżkowych wariacji najczęściej nie jest dobrym pomysłem. Niefortunnie dowody aktu seksualnego zwykle dostają się do niepowołanych rąk i daje to wielkie i nieprzewidziane możliwości tej osobie. Pamiętaj, że jednak mimo wszystko nie jesteście Dodą i Radkiem Majdanem, Pamelą Anderson i Brandonem Lee czy inną Paris Hilton… Roztropnym kompromisem jest podłączenie kamery do telewizora, ale bez nagrywania. I wilk syty, i owca cała. Lustro w sypialni albo seks w łazience to też doskonałe wyjście. Są to sposoby, w którym możecie mocno się podniecić podczas seksu i nie musicie się martwić tym, że wkrótce zobaczysz się ze swoją ukochaną w Internecie albo przy niedzielnym rosole z zieloną pietruszką u jej mamy.

Są takie słówka, które, choć małe i w sumie niewinne acz sprośne, dodają całej sprawie smaczku. Pisałam o tym już. Gdy Twoja partnerka powie: „pieprz mnie w moją gorącą i mokrą cipkę” – zrozumiesz, co mam na myśli.

Jeżeli tak się nie stało i chciałbyś tego, pobudź ją do sprośnych rozmów, kiedy się kochacie i zobacz wyraz jej twarzy. Może być zaskoczona. Pamiętaj, że legenda głosi, iż spokojni często są najbardziej zadowalający w łóżku. Jest to tzw. teoria szarej myszki. Ale to tylko legenda i nie ucz się niemieckojęzycznych zwrotów z filmów, o których już tyle razy wspominałam, choć

nie ukrywam, że czasem bywają one zadziwiająco fascynujące. Pod względem lingwistycznym rzecz jasna.

Teraz kolej na seks po parysku. Fiu, fiu... ciekawe, czy wiesz, jak to jest... Nieważne. Chodzi o smak. Smak nasienia – owszem – smak spermy jest przyswajalnym smakiem. Niestety jest to coś, czego niektóre kobiety nigdy nie przyswoją. Jeżeli tego nie lubi – zaakceptuj to i nie nalegaj, bo narobisz sobie tylko nieszczęścia oralnej abstynencji – będzie miała obawy. Tego nie chcemy. Lepiej powiedz jej, że wyjmiesz przed wytryskiem w ostatnim momencie i ona może dokończyć ręką. Dostaniesz więcej przyjemności, a kobieta nie będzie musiała połykać albo wypluwać Twojego nasienia. A propos, przypadkowa amnezja przy tym, że dochodzisz, jest ciosem poniżej pasa. Nie polecam.

Aby nie dostać dwucalowym obcasem jej budów w nieszczęsną mosznę albo w zgrabną dupkę – chyba że lubisz analne pieszczoty, czego nie wykluczam – jest jeszcze kilka rzeczy, o których powinieneś pamiętać. Prawdziwy mężczyzna zawsze opiera się na rękach, łokciach, kolanach lub czymś innym podczas stosunku, leżąc nad swoją partnerką nie zaś na swojej partnerce. Nigdy nie leż na niej, szczególnie jeśli ważysz trzykrotnie więcej niż ona i pięciokrotnie więcej niż 5-tonowa cysterna z napisem „Tyskie”.

Doskonały kochanek romansują z nią. Dlaczego? Bo to kobiety kochają romanse. Mężczyźni ukartują to i tamto albo robią to

i tamto tylko po to, by dostać się do łóżka kobiety. Potem o wszystkim zapominają i każą jej tylko podawać czipsy, browar i pilota… Prawda czy fałsz? Prawdopodobnie jest to prawda, więc zapamiętaj – romantyczna „pogoń" jest dla niej o wiele bardziej ekscytująca niż mecz Polska – Burkina Faso w nogę. Zafunduj więc jej jakąś niespodziankę. Zabawcie się czasem w policjantów i złodziei, lekarza i pacjentkę czy dziwkę i klienta… Przecież masz chyba wyobraźnię? Możecie zabawić się w bramkarza i karne jak już tak bardzo lubisz piłkę nożną.

Lubisz, kiedy ona przejmuje inicjatywę? Ja też to lubię, ale nie każ zawsze wykonywać jej całej roboty – to nie są przecież niemieckie oflagi, stalagi i inne łagry. Zmiana pozycji jest bardzo pozytywną stroną, ale pytając ją za każdym razem, na jaką pozycję się zmienicie, jest czymś głupim. Zmieniajcie pozycje, bawcie się i dzielcie się pracą. Nie poprzestawaj na jednej ulubionej pozycji i staraj się również sam wymyślać nowe. Nie bądź seksualnym inżynierem, który ma wszystko dokładnie zaplanowane i z góry ustalone niczym rozkład jazdy Kujawiaka, Bałtyku czy innego Krzywoustego na Centralnym. Zawsze to samo, stara procedura podczas seksu – to pierwszy krok do nudy, zwątpienia, zdrady, impotencji, opryszczki, motylicy wątrobowej i liszaja. Tak jak wszystko inne (oprócz możliwości głębszego kochania) duże zmiany w Waszym seksie mogą sprawić, że Wasze współżycie będzie bardziej świeże i namiętne. Będziesz zasko-

czony, jak ekscytujące jest wypróbowanie nowych pozycji. To jest proste, ponieważ każda pozycja różnie oddziałuje na penisa i pochwę, daje nową perspektywę w widzeniu Twojej partnerki, daje możliwość widzenia, gdy wchodzisz w jej ciało itp. Ta sama Jadźka stać się może przez to zupełnie inną kochanką.

A jak już oszalejesz na jej punkcie znowu, nie krzycz jej do ucha, kiedy dochodzisz albo przynajmniej wcześniej poproś, aby wyjęła aparat słuchowy. To łatwy do zrobienia błąd, szczególnie jeżeli lubisz seks w pozycji „top", leżąc blisko na swojej partnerce i chcesz, by cały świat wiedział, że dochodzisz. W przyrodzie też się tak dzieje – np. u tokujących głuszców – ale Ty głuszcem nie jesteś i raczej nie chcesz, aby głuszcem była Twoja pani. Jeśli więc nie możesz się powstrzymać, schowaj swoją twarz w poduszkę. I nie popadaj też w skrajności, nie udawaj Greka, kobiety nie lubią również, gdy mężczyzna zupełnie milczy. Tak jak i mężczyzna nie lubi takich kobiet. Słyszałam kiedyś określenie „materac" w stosunku do kobiety w łóżku. Pewien czytelnik w e-mailu wyjaśnił mi znaczenie tego słowa. Zatem przy okazji mu dziękuję.

Na koniec sprawa bardzo ważna. Wszystkim zdarzają się dobre i złe dni. Lepsze i gorsze chwile, to zupełnie naturalne. Tobie zdarzą się również. Jednak jeśli coś od razu się nie uda albo dałeś jakoś ciała – hm... zdarzyło się, zwykła rzecz. Następnym razem będzie lepiej – każdy następny raz bowiem czyni Cię

jeszcze lepszym kochankiem, bo zdobywasz doświadczenie, jesteś otwarty na nowe propozycje, naukę i masz szerokie horyzonty. Jesteś prawdziwym mężczyzną. Gdyby jednak działo się coś, z czym nie możesz sobie sam poradzić, odłóż swoje jądra i bardzo wrażliwe męskie ego razem z nimi do garażu – najlepiej na tylne siedzenie swojego złotego BMW – i posłuchaj mnie uważnie. Masz kłopoty podczas stosunku, dręczy Cię to i owo – poważnie, sugeruję spotkanie z seksuologiem. Kilkadziesiąt minut stresu i po krzyku. Pomoże Ci się zająć tym problemem, poradzi, jak wywołać zdrętwienie w jej waginie od nieustających orgazmów i jak pomalować sufit w sypialni, by pomogło Ci to w stosunkach psychologicznie. Problemów może być wiele i przyczyn także. Zbyt szybki wytrysk, wytrysk przedwczesny, wytrysk zbyt późny, brak wzwodu, zanikanie wzwodu w trakcie stosunku, zanikanie po założeniu prezerwatywy, bolesne wytryski, kiła, rzeżączka, syfilis, przegrana Polaków na Mistrzostwach Europy w piłce nożnej, silny wiatr na Wielkiej Krokwi… na wszystko jest rada. Prawdziwy mężczyzna i superkochanek nie poddaje się i pójście do specjalisty to nie oznaka słabości, a wręcz przeciwnie – to oznaka siły. Nie jesteś przecież Rambo, który wszystko zawsze załatwi sam, nawet jeśli miałby to zrobić sześcioma pociskami w swoim kolcie, wykańczając tak pół trzydziestotysięcznego miasteczka na prerii. To na pewno lepsze niż zadręczanie się, budowanie jakiejś skorupy wokół siebie i wpędzanie się w kompleksy.

Robótki ręczne

Zajmiemy się w tej części poradnika manualnym pobudzaniem (nie szydełkowaniem, jeśli tak pomyślałeś). Tutaj znaczenie ma wysokość łechtaczki (łac. *clitoris*) i choć być może już to wiesz, ale przypomnę, że ten niezwykle istotny z punktu widzenia rozkoszy kobiet i tematu tej książki nieparzysty, zewnętrzny narząd płciowy znajduje się w pobliżu przedniego połączenia warg sromowych mniejszych (*labia minora pudendis*).



Część widoczna dla Twojego oka znajduje się powyżej wejścia do pochwy. Łechtaczka odgrywa podstawową rolę w pobudzeniu seksualnym i orgazmie kobiety, szczególnie w jego najczęściej występującym typie – orgazmie łechtaczkowym. W wielu wypadkach to właśnie jemu towarzyszą najsilniejsze doznania. Do niedawna sądzono, że łechtaczka to centrum seksualnej rozkoszy kobiety, która jest odpowiedzialna za szczytowanie, co faktycznie jest prawdą. Warto jednak zdawać sobie sprawę natomiast z tego, że prawdą nie jest, iż kobieta może osiągnąć orgazm wyłącznie przez jej stymulację. W tym jednak rozdziale zajmiemy się właśnie takim orgazmem i manualnymi technikami do jego doprowadzania. Zanim zacznę, powrócę jeszcze raz do sprawy przygotowania. Twoje ręce muszą być czyste, gładkie, a paznokcie króciutko przycięte, bez zadziorów i skórek. Jeśli nie wiesz dlaczego, to weź do ręki papier ścierny, powiedzmy o gradacji 100 i potrzyj nim mocno swoją żołądź we wzwodzie. Dlatego też kładę na tę sprawę odpowiedni nacisk. Czasem może być potrzebny jakiś lubrykant,[20] najlepiej na ba-

[20] *Lubrykant* – substancja (najczęściej żel) nawilżająca pochwę lub odbyt czy odbytnicę w celu ułatwienia stosunków płciowych, szczególnie w przypadku występowania suchości tych miejsc. Oprócz nawilżania może także działać przeciwzapalnie i stymulująco. Ponieważ substancje na bazie olejów uszkadzają prezerwatywy, najczęściej lubrykanty są na bazie wody oraz silikonu. Używanie do zmniejszenia zbyt dużego tarcia podczas stosunku zwykłych kremów, oliwek do ciała, masła – oprócz ewidentnej wady w postaci niszczenia prezerwatyw, ma także inną – często niemiły smak. Tej wady w większości są pozbawione specjalne lubrykanty, zatem ich używanie nie ma pod tym względem nieprzyjemnego efektu ubocznego podczas seksu oralnego. Funkcję nawilżającą spełnia też ślina pozostawiana podczas *cunnilingus* (seks

zie wody. Oczywiście doskonała jest do tego zadania wydzielina pochwy lub też ślina. Ważne, żebyś zapamiętał staropolskie przysłowie szoferów – nie posmarujesz, nie pojedziesz.

Palcóweczka

Bardzo istotne już z punktu widzenia partnera jest odpowiednie ułożenie dłoni. Zazwyczaj pobudzanie nie trwa 30 sekund, ale znacznie dłużej, co przy nie ergonomicznie ułożonej dłoni może prowadzić do jej szybkiego zmęczenia, a to z kolei skutecznie zmniejszy przyjemność pieszczenia partnerki. W przypadkach skrajnych może pozbawić ją przyjemności szczytowania, a Ciebie krążenia w kończynach. Dlatego też proponuję następujące zabiegi: najlepiej jest przyjąć taką pozycję, aby była wygodna i pozwalała na swobodę ruchów dłoni. Dobre okazują się do tego wszelkie pozycje horyzontalne, leżące, kiedy Twoja kobieta znajduje się przed Tobą lub ewentualnie leży na plecach, a Ty na boku obok niej. Warto przy zajmowaniu pozycji pamiętać, że niemal każdy z nas ma jedną rękę mniej sprawną niż drugą, co charakteryzuje się podziałem na praworęcznych i leworęcznych. Dobrze jest oprzeć nadgarstek i łokieć na brzu-

oralny) lub *anilingus* lub umieszczona na genitaliach specjalnie w celu nawilżającym. Specjalne lubrykanty można kupić w aptekach, drogeriach itp. W handlu lubrykanty występują również pod nazwami typu „żel intymny nawilżający".

chu partnerki, tak aby mieć kontakt z jej wzgórkiem łonowym mniej więcej w miejscu, gdzie zaczyna się linia intymnego zarostu. Kość łonowa powinna być delikatnie wyczuwalna, ale nie naciskaj zbyt mocno. Takie ułożenie pozwoli na ustabilizowanie Twojej dłoni i palców, będziesz mieć kontakt z jej ciałem i będziesz mieć możliwość kontrolowania siły nacisku, jednocześnie męcząc się w jak najmniejszym stopniu. Jestem pewna, że trzymając dłoń i wykonując hm… palcóweczkę przez kilka minut w powietrzu, na pewno odczujesz o wiele większe zmęczenie niż przy technice opisanej przed chwilą. To otwiera Ci drogę do dalszej stymulacji. Możesz wykonywać rozmaite ruchy, w górę i w dół, na boki i okrężne. Możesz dotykać *joni*[21] swojej kobiety wewnętrzną stroną całej dłoni. Oczywiście przy odpowiednio dobranej pozycji Twój penis może odgrywać również swoją niebagatelną rolę, będąc lub nie na różne sposoby wewnątrz ciała Twojej partnerki.

Motylek

Ta technika będzie pozwalać Ci na pobudzenie swojej dziewczyny ruchami w gorę i w dół, które są bardzo dla kobiet podniecające i niezwykle często są używane przy autostymulacji. Dla Ciebie będą bardzo proste i łatwe do zapamiętania. Obie

[21] *Joni* – w tantrze oznacza waginę, pochwę. Lingam to penis.

ręce biorą udział przy takiej stymulacji *joni* kobiety, przy czym jedna bierze udział biernie, a druga aktywnie. Jeden palec ręki biernej, najlepiej środkowy, wskazujący lub kciuk, jest delikatnie wprowadzony pomiędzy wargi sromowe od strony wejścia do pochwy. Jednocześnie palec środkowy ręki aktywnej od góry może delikatnymi ruchami w gorę i w dół dotykać napletka łechtaczki i jej żołędzi. Nie zapominaj o nawilżeniu. Nazwa tej techniki bierze się z stąd, że pieszczenie damskiego guziczka przywodzi na myśl trzepotanie skrzydeł motyla. Co ważne dla szybkich Bilów, jeśli masz problem z opanowaniem wytrysku, dotykając swoją ukochaną w ten właśnie sposób, możesz myśleć, by ostudzić swój nieokiełznany zapał.

Ich troje

Keine grenzen. W tej technice pobudzania bierze udział tylko jedna dłoń, ale w odróżnieniu od technik wcześniejszych trzy, nie zaś jeden czy dwa palce. Przyznaję, że początkowo może to być nieco trudniejsza do opanowania od pozostałych technik. Twoja dłoń musi spocząć na wzgórku łonowym tak jak i we wcześniejszych technikach, przy czym sekretem jest umiejętne operowanie właśnie trzema palcami. Palcem wskazującym jednocześnie z palcem serdecznym, tak by mogły się one symetrycznie oddalić od siebie na 2-3 cm oraz palcem środkowym

pomiędzy nimi, którym możesz wykonywać ruchy identyczne jak w przypadku motylka. Zasada tej techniki polega na tym, aby dwoma palcami nacisnąć z wyczuciem wargi sromowe i rozsunąć je, udostępniając w ten sposób łechtaczkę dla stymulacji palcem wskazującym. Technika może wymagać trochę ćwiczeń, ale po odpowiednim przyuczeniu nie sprawia większych kłopotów. Łatwiej jest najpierw wprowadzić paluszek wskazujący do pochwy, następnie przesuwać go delikatnie w kierunku łechtaczki, jednocześnie rozsuwając jej okolice. Ruchy wokół łechtaczki mogą być zróżnicowanie, zależnie od tego, jak umiesz to robić. W osi góra-dół nie powinno być problemu, natomiast wszystkie pozostałe (a zatem kołka, ósemki, prawo-lewo) początkowo mogą sprawiać Ci kłopot. Ale ogólnie, żadnych granic.

Igrek

Chodzi o alfabet, nie o Greków. Ta technika w założeniach jest nieco podobna do techniki motylka, a zatem użyć trzeba obu rąk. Czasem nawet trzech, ale o tym zaraz. Przede wszystkim muszę zaznaczyć, że jest ona niezwykle przyjemna dla kobiety, ponieważ po pierwsze czuje się ona przez mężczyznę okryta, po drugie pozwala na doskonałą stymulację, a po trzecie pozwala na odkrycie żołędzi łechtaczki. Możesz spróbować sam pierw-

szy raz ją zastosować lub też poprosić, aby partnerka, jeśli się zgodzi – a wierzę, że jeśli Ci ufa, zrobi to ochoczo, pokazała Ci to swoją ręką. I tak: palec wskazujący i środkowy rozsuwa wargi *joni* Twojej księżniczki w analogiczny sposób jak przy technice „ich troje" (z tym że palec serdeczny nie bierze udziału w zabawie, a w jego miejsce działa wskazujący). Natomiast najbardziej sprawny palec drugiej ręki (jeśli jesteś praworęczny to naturalnie prawej, a jeśli leworęczny – to oczywiście lewej) dotyka delikatnie centrum rozkoszy zmysłowej Twojej kochanki, pieszcząc ją w taki, jak lubi sposób.

Penetrator

I'll be back. Wszystkie wcześniej opisane 4 techniki skupiają się w zasadzie na stymulacji łechtaczki i dobrze, bo do tego celu są idealne. Oczywiście nie powinieneś się trzymać sztywno reguł jak tonący brzytwy i możesz eksperymentować, zmieniać a także dopasowywać je tak, by wreszcie wybrać najlepiej Wam obojgu odpowiadającą pozycję lub najbardziej w danej chwili odpowiednią. Niemniej wszystkie te techniki pomijają stymulację wnętrza pochwy, a nie powinieneś o tym zapominać. Zatem pamiętaj, że każda z opisanych technik daje w zasadzie możliwość natychmiastowego przejścia z pieszczot łechtaczki do pieszczot wnętrza pochwy. Wspaniale. Do tego właśnie

zmierzam. Technikę nazwałam Penetrator na cześć Arnolda Schwarzeneggera, jako że jestem wielką kimomanką i wszystkie trzy części „Terminatora" bardzo mi się podobały. Przy okazji muszę Ci się zwierzyć, że lepiej jest być kinomanką niż nimfomanką, ale nie pytaj dlaczego. Tak czy inaczej postanowiłam przez parafrazę serii filmów z nim w roli głównej nazwać techniki manualnej stymulacji w celu wywołania orgazmu. Technika Penetrator pozwala na stymulację łechtaczki w zupełnie inny sposób. Aby sobie wyobrazić, jaka jest jej zasada, przypomnij sobie, jak trzeba ułożyć dłoń, aby jej cień na ścianie przypominał otwarty ptasi dziób. Zatem lekko zgięty ku górze kciuk wprowadzasz do pochwy, a pozostałymi czterema palcami pokrywasz zewnętrzną, górną cześć sromu w okolicach łechtaczki. W ten sposób masz niepowtarzalną okazję, aby opuszkiem kciuka natrafić na legendarny punkt G. Przy tym jednocześnie resztą dłoni wykonywać możesz okrężne ruchy wokół łechtaczki. Istnieje znakomita część kobiet, która bardzo lubi ten rodzaj pieszczot, szczególnie kiedy odczuwa przyjemny nacisk na okolicę łonową w trakcie takiej stymulacji.

Penetrator II

Coś niecoś już na ten temat wiesz. Podsumowując więc, penetracyjne pobudzanie polega na tym, aby zgiętym palcem sty-

mulować wnętrze pochwy w sposób przypominający nieco gest „chodź tutaj”, jakim przywołuje się dzieci, aby je skarcić. Są to delikatne, miękkie muśnięcia, które jeśli dobrze trafione mogą pobudzać punkt G. Musisz być świadomy, że wszystkie techniki penetracyjne zastosowanie umiejętnie i w odpowiednim czasie mogą sprawić Twojej partnerce większą przyjemność niż wprowadzenie penisa do jej wnętrza. Oznacza to mniej więcej, że techniki penetracyjne powinny być raczej stosowane już w trakcie dłuższego pobudzania zewnętrznego łechtaczki. Odwracają one uwagę kobiety od tej formy pieszczot i ukierunkowują odbieranie bodźców z innego ośrodka zmysłów. Innymi słowy – technikę penetracji powinieneś stosować dopiero wtedy, gdy Twoja dama jest już na to gotowa. Oczywiście bardzo dobrym pomysłem jest łączenie technik penetracyjnych z technikami oralnego pobudzenia (do którego jeszcze wrócę, kiedy nadejdzie na to czas) w sytuacji, kiedy seksualne napięcie Twojej kochanki osiągnie już odpowiedni poziom. Równoczesne ruchy palcem w pochwie oraz językiem na łechtaczce w prawidłowym przedziale czasowym mogą wywoływać fantastyczne efekty, jako że bodźce zmysłowe o silnym natężeniu będą odbierane przez kobietę dwutorowo i tym samym będą zdwojone.

Penetrator III

W tej subtelnej chwili, kiedy Twoja partnerka będzie już pobudzona na tyle, że będzie tego oczekiwała, możesz do pierwszego palca dołączyć drugi. Problemem jest to, że najprawdopodobniej będzie Ci bardzo trudno wychwycić instynktownie ten moment, bo takiego instynktu nie masz, chyba że jesteś obdarzony naturalnym talentem łóżkowym, ale jeśli tak jest – ta książka jest Ci niepotrzebna i taki ktoś po nią nie sięga. Nie ma co z tej sytuacji robić antycznej tragedii, bo po to opracowaliśmy techniki porozumiewania się miedzy sobą, aby z nich korzystać. Umów się z nią wcześniej, że kiedy nadejdzie odpowiednia chwila, niech ona da Ci jakiś umówiony znak, którym będzie jakieś słowo albo gest, np. trącenie Cię w ramię. Wracając do techniki, pobudzenie wnętrza pochwy i powiedzmy łechtaczki od jej wnętrza powinno wyglądać mniej więcej tak, jakbyś dwoma palcami jednej ręki – wskazującym i środkowym wykonywał ruchy przypominające chód ręki analogiczny do przedstawiania ludzkiego chodu. Opuszkami palców na przemian będziesz w ten sposób miał możliwość wygodnego i skutecznego pobudzania. Idealnie będzie, kiedy w trakcie którejś z technik penetracyjnych uda się trafić i wyczuć miejsce, którego pobudzanie jest najskuteczniejsze. Wtedy nie pozostaje Ci nic innego, jak niczego nie zmieniać, a jedynie pobudzać ją nadal, nie zapominając o dodatkowych bonusach, jak np. wspominana

wcześniej dodatkowa, zewnętrzna stymulacja oralna. W większości wypadków któraś z tych technik lub łączenie ich powinny doprowadzić kobietę do szczytowania. Kolejną modyfikacją tej właśnie techniki jest wykorzystanie trzeciego palca – tym razem małego – do pobudzania odbytu, które teraz jednak pominę i omówię przy okazji seksu analnego.

U-boot

Jak wcześniej czytałeś, oprócz orgazmu łechtaczkowego, do którego wywołania przydadzą się opisane tutaj techniki, istnieje szereg innych. I właśnie techniką wywołania takiego orgazmu chciałabym zająć się właśnie w tym miejscu. Chodzi o orgazm wywołany stymulacją cewki moczowej nazywany także orgazmem punktu U. Otóż znaczna część kobiet twierdzi, że odczuwa podniecenie dzięki stałemu pobudzaniu okolic cewki moczowej, co może doprowadzić do szczytowania. Nie powinno to nikogo dziwić, zważywszy na fakt, że znajduje się ona w bliskim sąsiedztwie łechtaczki, która jest o wiele większa niż powszechnie się sądzi, głównie dlatego, że jest po prostu ukryta we wnętrzu kobiecego ciała. Aby doprowadzić kobietę do szczytu w ten właśnie sposób, należy pobudzać ją w niezwykle precyzyjny sposób w okolicach ujścia cewki moczowej, a zatem nieco poniżej łechtaczki i powyżej wejścia do pochwy. Niestety to ognisko zmysło-

we jest stosunkowo niewielkie pod względem powierzchni i znalezienie go może sprawiać pewną trudność. Do prawidłowego pobudzania tą metoda są potrzebne precyzyjne ruchy okrężne, ewentualnie z góry na dół zlokalizowane w odpowiednim punkcie. Z oczywistych względów techniki penetracyjne tutaj nie mają zastosowania, o ile dotyczyć mają penetracji cewki. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, aby poeksperymentować z pobudzeniem zewnętrznym punktu U z równoczesnym działaniem wewnętrznym w pochwie. Zaskakująco dobre rezultaty przy pobudzaniu w technice U-boota daje stosowanie technik oralnych polegających na uciskaniu dolną wargą lub językiem przez delikatne liźnięcia. Reakcja kobiety nie powinna pozostawiać złudzeń co do efektów takiej stymulacji.

Podsumowując techniki manualnego pobudzania, chciałabym dodać jeszcze kilka słów. Po pierwsze, musisz zdawać sobie sprawę, że w sferze ludzkiej seksualności nie ma złotego środka ani żadnej uniwersalnej zasady, a jedynie pewne ramy. Pomiędzy nimi mieści się całość zachowań i potrzeb. I tak pewne kobiety wolą osiągnąć orgazm przez zewnętrzną stymulację łechtaczki i mogą być zupełnie niezainteresowane technikami penetracji, natomiast inne właśnie tego rodzaju pieszczot mogą pragnąć najbardziej i to sprawia im największą rozkosz. Są też takie, które bezpośrednio przed szczytem zechcą, abyś wyjął swoje paluszki, bo jednoczesna stymulacja zewnętrzna i we-

wnętrzna może uniemożliwiać osiągniecie szczytu. Zatem jasną sprawą jest, że potrzebujesz przede wszystkim rekonesansu i poznania reakcji swojej partnerki. Pomoże Ci w tym eksperymentowanie, swoboda i obserwacja jej reakcji.

Seks oralny

W rozdziale tym zapoznam Cię z praktykami seksualnymi nazywanymi seksem oralnym albo też miłością francuską. Seks oralny to zachowania seksualne polegające na pieszczeniu ciała partnerki lub partnera, a w szczególności narządów płciowych oraz innych stref erogennych, z użyciem języka i ust. Seks oralny występuje we wszystkich orientacjach seksualnych w zróżnicowanych formach. Ze względu na tematykę książki skupimy się jednak wyłącznie na *cunnilingus* oraz *anilingus*, a w formie przepływu energii na kierunku mężczyzna – kobieta. Tak się złożyło, że nazwiska amerykańskich prezydentów coraz częściej goszczą w literaturze seksuologicznej. Bill Clinton z racji swojego krótkiego, ale burzliwego związku z młodą stażystką w Białym Domu rozsławił pewne techniki i symbole seksualne, które coraz częściej kojarzone są z jego nazwiskiem. „Zrobić Clintona" w gwarze młodzieżowej oznacza dziś stosunek polegający na pobudzaniu członka wargami i językiem, co akurat sobie darujemy. Nas bowiem interesuje seks oralny, ale w drugą stronę.

Jakkolwiek nie nazywać by tej czynności, to lizanie czy ssanie kobiecych genitaliów to jedna z największych przyjemności, ja-

kie można sprawić kobiecie. W czasie takich pieszczot czuje się ona kochana, ubóstwiana, atrakcyjna i przede wszystkim często szczytuje przy tym niczym opętana.



Warto także pamiętać, że techniki stymulacji oralnej są z pewnością znacznie bardziej intymną formą pieszczot niż techniki manualne, a nawet niż sam akt stosunku. Dla przykładu wiele dam przedkłada owe pieszczoty nad „normalny" stosunek, tak samo dla wielu jest to najkrótsza droga do orgazmu w towarzystwie mężczyzny, co na pewno wpływa znacząco na przeżywanie orgazmu poza stroną fizjologiczną. Twój penis może być najmniejszym stworzonkiem w całej galaktyce, ale jeżeli potra-

fisz uczynić dobry użytek ze swoich ust i języka, to każda niewiasta będzie mieć Cię za wspaniałego kochanka. Dokładnie tak, ponieważ *cunnilingus* stanowi niezwykle istotny element miłosnego kunsztu. Ponadto dziś dla wielu kobiet seks oralny nie jest niczym wyuzdanym, a traktują go raczej jako standardową formę pieszczot. Niewątpliwie więc warto, abyś miał o tym jakieś pojęcie.

Na początek sprawa związana z samymi mężczyznami. Zauważyłam, że większość z Was dzieli się na 2 kategorie. Tych, którzy uwielbiają taką formę seksu, oraz tych, którzy traktują kobiece genitalia z jakąś odrazą i nie mogą doczekać się, kiedy zagłębią w kobiecą szparkę swojego penisa. Stosunek liczbowy przedstawicieli tych szkół to mniej więcej 50:50. Po pierwsze, grupa niechętna wyrządza sporo szkody sobie, swojej partnerce i wszystkim pozostałym, dlatego takie zachowanie należałoby piętnować i ganić z całą stanowczością. Oczywiście żartuję tutaj, bo każdy ma prawo do odbierania seksu we własny sposób i o ile nikomu innemu on nie szkodzi, nie powinno się go piętnować.

Ale chciałam zwrócić uwagę na fakt, jak wiele tacy mężczyźni tracą. Po pierwsze tracą przyjemność z samego dawania takiej formy pieszczot, po drugie obierają przyjemność kobiecie, która pragnie takich pieszczot, a po trzecie wreszcie blokują psychicznie niektóre z nich przez własną postawę. Kobiety bowiem

doskonale zdają sobie sprawę z istnienia takich osobników i wiedzą, że część mężczyzn nie akceptuje tej formy seksu. Przez tę myśl tak mocno blokują się czasem psychicznie, że są niezdolne do odprężenia i czerpania czystej przyjemności, kiedy nowy kochanek zabiera się do lizania ich intymnych części albo robi taki, co do uczuć którego mają wątpliwości.

Wiele kobiet obawia się odbioru swojego intymnego zapachu przez mężczyznę i nie pozwala im na jakiekolwiek zabawy poniżej pasa, jeśli nie są pewne absolutnej czystości i higieny, co skutkuje dopuszczeniem samca tylko bezpośrednio po prysznicu czy kąpieli. Ale kiedy już go dopuszczą, nie podnieca nic kobiet bardziej niż świadomość, że są dla swojego kochanka przepyszne. Nie udawaj więc zawstydzonego; powiedz jej to. Kiedy mężczyzna wyciąga palce z kobiety i wciąga do nozdrzy ich zapach, oblizuje je i ssie, wzdychając niebiańsko, to wtedy ona nie ma już wątpliwości, że to jeden ze szczęśliwszych dni w jej życiu.

Nie da się bowiem przecenić roli, jaką w seksie i doprowadzaniu do miłosnej nirwany odgrywają język i usta pieszczące narządy płciowe. Warto jednak, abyś wiedział, że natężenie przyjemności doznawanej podczas uprawiania seksu jest zwykle wprost proporcjonalne do wygody obojga partnerów. Zanim wiec przejdę to techniki, trzeba omówić pozycję podstawową. Punkt wyjścia do oralnych przyjemności.



Sekretem udanego seksu oralnego jest znajomość z panną *clitoris*. Większość mężczyzn mniej więcej wie, że chodzi o łechtaczkę. Stosunek pochwowy, analny i jakikolwiek inny może być niezwykle zmysłowy, ale nie pobudzając, choćby pośrednio, łechtaczki, pomijasz niezwykle ważny erogenny punkt kobiety i pewnie między innymi dlatego zasiadłeś do lektury, prawda? Zatem jakiejkolwiek nie przyjmiesz pozycji, niech będzie to taka, w której bez zmęczenia karku możesz długo pieścić swoją przyjaciółkę języczkiem i wargami. Pozycje najbardziej polecane to te, w których ona leży swobodnie na łóżku, a Ty klęczysz przy jego skraju lub siedzisz na podłodze. Warto także pomyśleć o poduszce pod jej pupą. Dzięki temu możesz sobie oszczędzić kręczu szyi i wizyty u kręgarza dnia następnego. Kobieta może swobodnie rozłożyć nogi, ale też nie musi tego robić, co jest ważne. Niektóre kobiety reagują lepiej, kiedy maja rozchy-

lone nogi szeroko, inne – kiedy ich nie rozchylają. Istotne znacznie może mieć to, czy nogi są zgięte w kolanach czy nie. Część kobiet lubi, kiedy na początku nogi są prawie zupełnie nierozchylone, a w miarę wzrostu podniecania rozchylają je szerzej.

Z innych polecanych pozycji będzie oczywiście sławne 69 dla tych, którzy bardzo lubią pieścić się oralnie nawzajem. Pozwala ona podnieść pozom rozkoszy przez jednoczesne dawanie i branie. Kolejną jest ta, w której mężczyzna leży na plecach, a kobieta siada mu na twarzy przytrzymując się rękoma o ramę łóżka czy zagłówek. Dzięki niej kobieta ma doskonalą okazję, aby móc kontrolować siłę nacisku i ewentualne kierunki pieszczot mężczyzny. Kolejna pozycja nazwana została przez mnie atakiem z flanki. W tej pozycji kobieta leży na łóżku, a mężczyzna kładzie się z boku jakby pod kątem prostym do jej bioder. Teraz mężczyzna może swobodnie pieścić łechtaczkę językiem w okolicy tzw. punktów K, leżących po jej prawej i lewej stronie, naprzemiennie je dotykając z przesunięciem języka po żołędzi lub po napletku łechtaczki. Dodatkową zaletą jest fakt, że jednocześnie mężczyzną może stymulować partnerkę manualnie, wprowadzając palce do pochwy, pieszcząc jej odbyt albo tzw. punkt C leżący pomiędzy odbytem a wejściem do pochwy.

Kobiety oczywiście różnią się znacznie pod względem upodobań do bezpośredniego pobudzania łechtaczki, w myśl wpaja-

nej przeze mnie od początku zasady o tym, że każda kobieta jest inna, wyjątkowa i reaguje w sposób typowy dla siebie, nieporównywalny z żadną inną kobietą. Jedne więc białogłowy zapieją z zachwytu, jeśli mocno zassiesz ich odkryte guziczki, inne zawyją z bólu. Być może spotkasz dziewczynę, która w ogóle nie znosi bezpośredniego drażnienia łechtaczki, lecz i tak będziesz musiał pobudzać ją pośrednio, na przykład przez wargi sromowe.

Wiedz też, że to, co z początku kobiecie wydaje się bardzo niemiłe, po krótkiej rozgrzewce może być całkiem przyjemne. W rzeczywistości kobiety muszą zostać trochę rozmiękczone przed przystąpieniem do oralnego natarcia na bastion ich rozkoszy, lecz kiedy już to nastąpi, w odpowiednim czasie skoncentruj w tym miejscu cały swój wysiłek bojowy. Naprawdę warto. Musisz też obserwować, nie każda dziewczyna Ci powie, jak masz to robić – a właściwie bardzo rzadko tak będzie. Nie martw się, jej ciało powie Ci wszystko. Musisz być tylko uważnym obserwatorem. Kobieta odczuwa najmniejszą zmianę nacisku pieszczenia i każdy ruch. Musisz obserwować jej reakcje i dostosowywać się do nich. Jeśli zobaczysz, że jej miednica i biodra leżą swobodnie i ona poddaje się Twoim pieszczotom – jesteś na dobrej drodze. Jeśli ona będzie odwracała swoje biodra albo starała się zabrać twoją głowę – coś jest nie tak. Być może naciskasz zbyt mocno. Jeśli będziesz czuć, jak guzi-

czek nabrzmiewa – bardzo dobrze, Twoje pieszczoty odnoszą skutek, jeśli zaś kurczy się i chowa, najprawdopodobniej robisz coś, na co ona nie ma ochoty dokładnie w tej chwili.

Nie należy się nigdzie spieszyć, a raczej zadawać pytania i obserwować jej reakcje. Ciało mówi samo za siebie, co jest dla niego najlepsze. Twoja ukochana z pewnością doceni też Twoje bezpośrednie pytania, choć niekoniecznie będzie chciała o tym mówić. Niestety przez tysiąclecia intymnych związków ludzie nie nauczyli się mówić o swoich potrzebach seksualnych otwarcie. Jeśli się wstydzi odpowiadać, niech pokieruje Cię swoimi rękoma. Będzie jej łatwiej. I jeszcze jedno, jeśli zauważysz, że ona zaczyna ujeżdżać dziko Twą twarz i wzdycha jak parowóz na Dworcu Centralnym, na miłość Boską, nie zmieniaj wtedy swoich zabiegów. Rób dokładnie to samo, co robiłeś.

Spora grupa kobiet lubi patrzeć na partnera przy pieszczotach oralnych, więc może warto nie gasić światła albo niebieski blask świetlówek warto zamienić na ciepłe kolory płomieni świec. Musisz koniecznie przekonać się, co Twojej partnerce odpowiada najbardziej. Dostosuj się do niej i próbuj wszystkich sposobów, jakie znasz i jakie wymyślisz. Skupiaj się na rozwijaniu tych, które sprawiają jej wyraźną przyjemność, a o tych, które jej nie odpowiadają – zapomnij. Nie zapominaj wszak również o tym, co jest odpowiednie dla Ciebie. Naucz się dawać i brać. Potrzebny jest złoty środek.

Kółka

Łechtaczka reaguje bardzo silnie na koliste ruchy. Część kobiet właśnie kolistymi ruchami doprowadza się do orgazmu w czasie masturbacji. Możesz to wykorzystać i opanować takie ruchy językiem. Ruchy powinny polegać na zataczaniu koniuszkiem języka na powierzchni łechtaczki kółek. Im mniejsze kółko, tym bardziej język powinien zbliżać się do końca łechtaczki. Im kółka większe, tym język powinien przesuwać się w stronę podstawy łechtaczki i jej okolic. Najlepiej, jeśli będziesz eksperymentował z naprzemiennym stosowaniem tej techniki. Okazuje się, że kierunek ruchów języka może mieć istotne znacznie, niektóre kobiety bowiem reagują znacznie lepiej na jeden określony kierunek ruchów, inne lubią zmiany, jeszcze inne zmian nie lubią i wolą jednostajne pobudzanie. Najczęściej jednak idealna jest kombinacja 3-5 ruchów w jednym kierunku, a następnie zmiana w kierunku odwrotnym. Częstotliwość ruchów powinna wahać się od jednego do trzech ruchów na sekundę, co pozwala na przedłużanie pieszczot do kilkudziesięciu minut lub nawet kilku godzin bez zmęczenia języka. A kiedy język się zmęczy, możesz w przerwie pobudzać swoją nimfę inaczej.

Ósemki

Analogicznie do pieszczot językiem przez zataczanie kółek można pieścić łechtaczkę przez ruchy koliste, które przypominają bardzo tzw. ósemkę. Wymaga to nieco większej wprawy niż w przypadku kołek i polecam tę technikę pobudzania po wcześniejszym opanowaniu pieszczenia przez kółka. Co istotne, zmiana kierunku pieszczot powinna być odbierana przez kochankę jako zdecydowanie przyjemne uczucie, powinieneś więc nauczyć się szybkich zwrotów. Jednoczenie naucz się też długotrwałego pobudzania w tę samą stronę – inne kobiety wolą właśnie tak. Taka łóżkowa, oralna akrobacja wyższa.

Liźnięcia

Na filmach pornograficznych zwykle w taki sposób jest przedstawiana miłość oralna. Dzieje się tak dlatego, że większość pieszczot łechtaczki językiem lub wargami jest mało widowiskowa, a długie lub krótkie pociągnięcia językiem z dołu na górę są najbardziej widoczne dla kamery i tym samym zainteresowanego widza. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że łechtaczka czasem reaguje bardzo gwałtownie na takie właśnie pieszczoty. Nie zawsze, jednak czasem tak. Rozróżnić tu można

długie i powolne pociągnięcia językiem lub częste krótkie liźnięcia. Można oczywiście stosować mix i pieścić raz krótkim i szybkim pociągnięciem na zmianę z powiedzmy dwoma wolnymi i długimi. Najbardziej godne polecenia wydają się lekkie lub szybkie ruchy na przemian z silnymi długimi. Niektóre kobiety bardzo lubią odmianę tej techniki z zastosowaniem liźnięć od dołu łechtaczki przez dolną wargę zamiast języka.

Lewo-prawo

Tak samo jak w przypadku ruchów w płaszczyźnie pionowej można stosować tę kombinację w płaszczyźnie poziomej. Te ruchy powodują najsilniejsze doznania. Przy odpowiednim treningu możesz się nauczyć takich bardzo szybkich pociągnięć – o częstotliwości nawet do 6 ruchów na sekundę w jedną lub w drugą stronę. Przy wszystkich technikach oralnego pobudzenia warto stosować zasadę stopniowania nacisku. Jej założenie zakłada na początku stosowanie małego nacisku, a w miarę kontynuowania pieszczot, przy sprzyjających reakcjach partnerki, można systematycznie i wolno zwiększać nacisk. Dobrze byłoby, gdybyś nauczył się pobudzania dolną stroną języka, głównie dlatego, że pozbawiona kubków smakowych dolna strona języka jest o wiele bardziej gładka. Pieszczoty dołem ję-

zyka w starciu z bardzo wrażliwą powierzchnią łechtaczki są zatem jeszcze bardziej podniecające i wyrafinowane.

Ssanie

Akurat ssanie jest jak najbardziej naturalną z technik, jakie możemy sobie wyobrazić. Ssać umiemy już jako małe dzieci. W końcu my, ludzie, nie jesteśmy płazami czy gadami (choć niektórzy wydają się jednak być gadami), ale ssakami. Ssanie jest zatem dla nas czynnością wrodzoną i czyńmy z tego zaletę. Mężczyźni bardzo lubią, kiedy kobiety ssą ich penisy i tak samo wiele kobiet lubi taką formę oralnego pobudzania ich łechtaczki. Oczywiście należy bardzo delikatnie stosować tę technikę i polecana jest w sytuacji, kiedy guziczek rozkoszy jest już przygotowany wcześniejszymi oralnymi zabawami. Warto zwrócić uwagę, że na tę formę pieszczot reagują stosunkowo dobrze te panie, których łechtaczka ma bardzo małe rozmiary, co utrudnia skuteczne pobudzanie innymi technikami. Ssąc, można równocześnie zataczać kółka lub ósemki językiem, co będzie zwiększało bukiet doznań. Ssanie łechtaczki zwiększa zazwyczaj skuteczność późniejszego pobudzania przez kręcenie ósemek. Najprostsza wersja ssania łechtaczki polega na objęciu jej wargami i na delikatnym przybliżaniu jej do własnego języka. Przy sporym doświadczeniu możesz nauczyć się także używa-

nia zębów – ale podkreślam, naprawdę przy sporym doświadczeniu. Obejmuje się łechtaczkę wargami, następnie swoje zęby delikatnie rozsuwa na jakieś 4-6 mm i przez delikatny nacisk mini na wargi łechtaczki wysuwa się ją, co pozwala na przejście do następnych pieszczot (np. pobudzanie lewo-prawo). Umiejętnie zastosowanie tej techniki może przynieść nieprawdopodobne rezultaty.

Anilingus

To pieszczoty polegające na kontakcie pomiędzy Twoim językiem i ustami a jej odbytem, ewentualnie jego okolicą. Jest to jednoczesna forma seksu analnego i seksu oralnego. Potocznie określany często jest jako *rimming*. Jest to chyba najlepsza i najłatwiejsza na początek technika analna dla osób niedoświadczonych w uprawianiu takiego seksu, gdyż chroni przed przypadkowym urazem lub sprawieniem bólu partnerowi. W słynnym raporcie Kennetha Starra wspomniano o „kontakcie oralno-analnym” pomiędzy prezydentem Billem Clintonem i najsławniejszą stażystką w historii Białego Domu, Moniką Lewinsky w ten właśnie sposób. Nie wiemy tylko, kto był stroną aktywną, a kto pasywną. U niektórych osób pieszczenie jednak okolicy odbytu budzi opory natury psychologicznej. Inni z kolei bardzo cenią sobie tę formę stymulacji. Odbyt u ludzi przestrze-

gających zasad higieny jest czystym i wilgotnym miejscem. Musisz być pewnym, że ta forma pieszczot będzie jej odpowiadać. Takie pieszczoty polegają na lizaniu jej odbytu językiem bądź całowaniu go lub wykonywaniu kolistych ruchów wokół niego, rytmicznym wkładaniu języka i wyjmowaniu go. Niektórzy natomiast wolą wpychanie sztywnego języka do odbytu i poruszanie nim wewnątrz. Ten typ stymulacji dla części kobiet może być taki silny, że wystarczy, by dojść do orgazmu. Szczególnie satysfakcjonująca jest metoda polegająca na uprawianiu na przemian seksu oralno-analnego i oralno-genitalnego.

Seks analny

Ludzie uprawiali seks analny od zawsze. Jedyne, co się zmieniło, to wydźwięk takich praktyk seksualnych w świetle prawa, kultury i religii. Seks analny był praktykowany już za czasów starożytnych, np. w starożytnym Egipcie, Rzymie i Grecji. W starożytności seks analny mężczyzny z innym młodszym mężczyzną lub chłopcem uznawano za bardziej szlachetny niż seks z kobietą. Pewnie zresztą dlatego, że w tamtych czasach kobiety nie miały tak zadbanych ciał jak młodzi, prężni mężczyźni, stąd zapewne częściowe źródło wyższości takiego stosunku. Interesujące, że w niektórych kulturach chłopca uznawano za mężczyznę dopiero wtedy, gdy odbył stosunek analny z własnym z ojcem. Męskie nasienie miało bowiem uczynić z chłopca mężczyznę. Stąd też pochodzi pojęcie seksu analnego określanego jako „seks grecki" i homoseksualne konotacje takiej aktywności seksualnej.

Tymczasem okazuje się, że typowy stosunek analny uprawiany jest tylko przez niewielki odsetek homoseksualistów[22]. Stymulację odbytu stosowały też od dawna wobec mężczyzn prostytutki, aby pobudzić klientów mających problemy z erekcją. Rzymski

[22] Imieliński K., *Drogi i Bezdroża seksu*, IWZZ 1990.

poeta Marcjalis groził swojej żonie rozwodem, bo w przeciwieństwie do innych matron odmawiała mu właśnie takiej miłości. Ale np. w XVIII wieku w niektórych krajach stosunek analny był karany śmiercią, a za tego typu praktyki w Wielkanoc Markiz de Sade trafił do więzienia. Chrześcijaństwo mocno potępiało seks analny uznany za sodomię. Ponieważ seks analny wyklucza możliwość prokreacji, jest przez to poważnym grzechem. Mimo to już w XIX wieku stosunki analne stały się popularnym środkiem antykoncepcyjnym wśród klasy pracującej. Wydawałoby się, że w XXI wieku, w czasach wolności i tolerancji, a także w czasach, gdy seks nie jest już tematem tabu – miłość analna nie powinna budzić tak wielu emocji. A jednak jest inaczej. Emocje te budzi i będzie budzić nadal. Miłość grecka jest bowiem niezwykle bogata i mało znana.

Nawet dziś dla wielu z nas seks analny stanowi pewne nieprzekraczalne tabu. Inni natomiast nie wyobrażają sobie bez niego erotycznego życia. Dla jednych jest to temat bardzo wstydliwy, dla innych nawet budzący niesmak i głębokie zażenowanie. Przeciwnicy twierdzą, że jest po prostu nienaturalny, niehigieniczny, a w dodatku powoduje ból i uszkodzenia narządów wewnętrznych. Zwolennicy natomiast uważają, że przy zachowaniu podstawowych zasad higieny, odpowiednim przygotowaniu i zastosowaniu właściwych technik – kochając się po grecku, zyskujemy nieznaną dotąd rozkosz. Zatem wiadomo już, że wo-

kół takiego seksu narosło wiele kontrowersji, niedomówień, a czasem nawet wierutnych kłamstw. Jest tak pewnie dlatego, że o seksie analnym często mówi się właśnie ściszonym głosem. Jednak seks analny ma również swoich gorących zwolenników, którzy wiedzą, że ta forma miłości może dostarczać nowych, niezmiernie przyjemnych doznań i dzielą się swoją wiedzą. Dzięki temu wiemy, że aby zaznać uroków seksu analnego, trzeba wykazać się nie lada cierpliwością, czułością i – przede wszystkim – delikatnością.

Stymulacja pupy wywołuje silne pobudzenie erotyczne, zaskakujące więc, jak wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, jak czułe jest to miejsce. Według raportu Kinseya, przeprowadzonego w USA w 1978 roku, około 50% kobiet miało kontakty analne, w tym 20% w postaci stosunków analnych, a 30% w formie stymulacji odbytu palcem partnera w trakcie stosunku płciowego. W przeglądzie „Playboya” 47% mężczyzn i 61% kobiet przyznało się do przynajmniej próby podjęcia stosunków analnych. Jednocześnie według magazynu „Glamour” przeciw włączeniu do stałego repertuaru seksu analnego kochanków jest aż 74% kobiet i 57% mężczyzn. Żadna inna forma kontaktu seksualnego nie budzi tylu skrajnych emocji. Jest też chyba jedną z najmniej popularnych praktyk seksualnych, jednak może być uznana za jedną z tych, które dadzą najwięcej przyjemności. Z etycznego punktu widzenia taka miłość dwojga

osób jest jak najbardziej akceptowana, jeśli tylko do takiego stosunku dochodzi za ich obopólną zgodą. Warto nie bać się tego rodzaju miłości, a raczej lepiej jest myśleć o niej jako nowej granicy, jaką niegdyś dla nas, ludzi, stanowił seks oralny, a dziś już nie.

Wiele kobiet odczuwa niechęć do miłości greckiej ze względów estetyczno-higienicznych, nie zdając sobie sprawy z tego, że przy prawidłowo funkcjonującym przewodzie pokarmowym po wypróżnieniu odbytnica powinna być zupełnie pusta. Doświadczone kochanki wiedząc, że będą kochać się w ten właśnie sposób, przygotowują sobie czasem lewatywę, aby móc potem odbierać przyjemność bez najmniejszego skrępowania w obawie o jakieś nieprzyjemne niespodzianki. Seks analny nie musi oznaczać tylko i wyłącznie od razu penetracji członkiem odbytu, o czym warto też pamiętać. Tak samo jak o tym, że kobieta może przeżyć orgazm analny nie koniecznie w wyniku stymulacji penisem.

Eksperymenty analne najlepiej zacząć od *anilingus*, potem stopniowo dołączać stymulację palcami, co pozwoli partnerce przyzwyczaić się do nowych odczuć i rozprężyć. Pozwoli to również na psychiczne zaakceptowanie takich pieszczot i przełamanie obaw. Dobrze jest nawilżyć okolicę i wnętrze odbytu dużą ilością lubrykantu przy pomocy palca, pozwoli to na bezbolesne pieszczoty. Najlepsza jest chyba zwykła oliwka. Dodatkowo może być

wykorzystana wcześniej przy erotycznym masażu. Trzeba pamiętać, że używanie palców do stymulacji okolicy analnej wymaga zwłaszcza na początku dużej ostrożności i delikatności. Jeśli jeden lub obydwoje partnerzy nie stosowali nigdy przedtem tej metody, najlepiej będzie, jeśli zaczną od głaskania tej okolicy jednym lub dwoma palcami, stopniowo przechodząc do bardziej zaawansowanych sposobów pieszczenia.

Kobiecie delikatny dotyk między jej pośladkami wilgotnego palca przypomina nieco dotykanie łechtaczki, może też lekko czasem łaskotać. Jeśli kobieta mocniej rozchyli pośladki wtedy zwykle intensywność doznań zwiększa się, a ewentualne uczucie łaskotania znika. Dla Ciebie najlepszym momentem na włożenie palców do odbytu kobiety jest ta chwila, gdy uprawisz seks oralno-genitalny (*anilingus*) lub gdy pobudzasz partnerkę manualnie. Pobudzenie językiem łechtaczki z jednoczesnym wsunięciem zwilżonego palca do odbytu może u niektórych kobiet wywołać bardzo silny orgazm. Sama penetracja łączy w sobie dwa źródła odczuć – z jednej strony uczucie wzrastającego podniecenia przez pobudzanie wrażliwych obszarów, i z drugiej uczucie rozciągania zwieracza. Jest on zwykle mocno zaciśnięty i aby kobieta nauczyła się go rozluźniać, potrzeba jej zazwyczaj trochę czasu. Niestety, o ile samo pobudzanie tego miejsca zawsze dla kobiety odczuwane jest jako przyjemne, to rozciągnięcie zwieracza jest odczuwane niestety różnie, w tym nieprzyjemnie, kiedy

może wystąpić uczucie wypełnienia, napięcia, ciepła lub uczucie zbliżającego się orgazmu. W naturze kobiety jest, iż uczy się ona przeżywania orgazmu, nie inaczej jest z orgazmem analnym. Niektórym dziewczynom nauka przychodzi łatwiej, innym trochę trudniej. Dla kobiety penetracja analna, jeśli nie jest bolesna, powinna być bardzo podniecająca i najczęściej jest podobna do stosunku pochwowego. Przemawiają także za tym fizjologiczne podstawy. Pomiędzy pochwą i odbytem znajduje się bowiem tylko cienka błona, przez pobudzanie analne stymulowane są więc wszystkie miejsca, które dają przyjemność przy zwykłym stosunku, a dodatkowo wiele innych. W pupie znajduje się bardzo dużo receptorów odpowiedzialnych za odczuwanie przyjemności, a np. zwieracz jest elementem silnie związanym z orgazmem (kurczy się w jego trakcie wielokrotnie).

Mimo to orgazm analny jest nieco inny od wywołanego przez pieszczoty łechtaczki lub wnętrza pochwy albo w czasie stosunku pochwowego. Za odmienność orgazmu analnego oprócz pobudzania zwieracza odpowiada najprawdopodobniej stymulacja wnętrza pupy, choć trzeba przyznać, że do silnego pobudzenia potrzebna jest dość długa penetracja. Praktyki analne, zwłaszcza na początku ich stosowania, bardzo intensyfikują rozkosz kobiety płynącą ze stymulacji z przodu. Jeśli pobudzanie lub stosunki analne są dla niej przyjemne, warto podjąć dodatkowe kroki, by nauczyła się nowego orgazmu. Nie oczekuj

od niej, by za pierwszym razem Twoje zabiegi wywołały orgazm, potrzeba do tego wprawy. Ona musi nauczyć się odczuwania nowych przyjemności. Jeśli jednak doprowadzisz ją do orgazmu analnego, nie powinieneś mieć już problemu z brakiem jej chęci do stosunków analnych.

Orgazm wywołany przez pobudzanie analne jest inny od pozostałych orgazmów. Przy umiejętnym pobudzaniu możliwe jest nawet osiągnięcie orgazmu analnego i łechtaczkowego w tym samym czasie, co intensyfikuje przyjemności. Jeśli kobieta przeżywa orgazmy w trakcje stosunku pochwowego, powinieneś próbować penetracji analnej w pozycji od tyłu z nastawieniem na to, aby ona leżała jak najbardziej płasko. Przed rozpoczęciem stosunku kobieta powinna położyć się na brzuchu (to najlepsza pozycja do osiągnięcia orgazmu analnego), ewentualnie z poduszką pod brzuchem lub w innej pozycji np. na czworakach.

Pozycje miłosne

Wiem, naprawdę wiele napisano już o pozycjach miłosnych i podręczniki udanego seksu są ich pełne. Opisywanie tu ich wszystkich znów mija się z celem. Pozycji miłosnych jest tak wiele, że powstały już publikacje w stylu „100 pozycji...” Prawda jest jednak taka, że i tak korzystamy z kilku, co najwyżej kilkunastu z nich. Warto jednak wiedzieć, które z nich mogą być dla kobiety najlepszą drogą do rozkoszy. Dlatego w rozdziale tym zamiast opisywać po kolei znane mi pozycje, skupię się na ich grupach, wraz z najbardziej interesującymi wariantami. Możemy przyjąć, że wszystkie pozycje da się podzielić na następujące kategorie: pozycje mężczyzna na górze, czyli klasyczne, na jeźdźca, pozycje boczne, pozycje na kolanach, pozycje siedzące, pozycje tylne, pozycje stojące, pozycje oralne, pozycje orgiastyczne oraz pozycje z podwójną penetracją. W rozdziale tym pominęłam zupełnie pozycje dla trzech lub więcej partnerów, wychodząc z założenia, że jeśli ktoś będzie się w takich konfiguracjach kochał, nie potrzebuje raczej tej książeczki, a ja nie będę ojca uczyła dzieci robić. Z tego samego powodu nie omówiłam tu pozycji z podwójną penetracją, natomiast na pewno znajdziesz

coś interesującego na ten temat w rozdziale na temat gadżetów. Wspomnieć trzeba o nomenklaturze, czyli nazewnictwie. Właściwie pozycje powinno się określać w sposób medyczny według klucza pozycja dominująca kobiety / mężczyzny, wiele jednak pozycji ma różnorodne nazwy i ta sama pozycja może być nazywana przynajmniej na kilka różnych sposobów. Aby nie wprowadzać jakiegoś niepotrzebnego zamętu, tylko czasem używałam nazw najbardziej popularnych pozycji, przy czym jednak opisując rodzaje ułożeń, unikałam stosowania takich określeń jak np. *spoons*, *standing carry*, DP, DVDA itp.

Warto nie zapominać o tym, że każda niemal kobieta ma określone upodobania, które mogą się zmieniać wraz z upływem czasu albo zmianą partnera. Zanim jednak rozpoczniesz lekturę o pozycjach seksualnych, chcę, abyś zdawał sobie sprawę z jednej podstawowej różnicy pomiędzy kobietami i mężczyznami pod względem upodobań do pozycji miłosnych. Chodzi o charakter ruchu, a nie samą pozycję. Kobiety generalnie lubią ruchy okrężne i to one doprowadzają je do satysfakcji, natomiast mężczyźni – pewnie również i Ty – wolą ruchy liniowe (tam-powrót). Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, aby kobieta osiągnęła spełnienie, kiedy wsuwasz i wysuwasz swojego członka, ale wiedz, że najskuteczniejszą techniką będzie połączenie tego, co lubisz Ty i co podnieca ją. A zatem mix ruchów okrężnych i posuwisto-zwrotnych.

Na koniec wstępu do świata ułożenia ciał przy spółkowaniu zaznaczam, że prezentuję tylko najbardziej ogólne założenia, bez szczegółowych kombinacji. Oczywiście każda pozycja może mieć bardzo dużą liczbę odmian, przez naprawdę nieznaczne zmiany ułożenia ciała, przeniesienia środka ciężkości albo inne modyfikacje. Tutaj poznasz tylko ogólne założenia i zalety oraz wady poszczególnych rodzajów miłosnej konfiguracji. Jeśli temat ten zainteresuje Ciebie – albo jeszcze lepiej: Was – głębiej, na końcu książki znajdziesz wykaz lektur uzupełniających. Zacznę od pozycji, w których kobiety osiągają orgazm najszybciej.

Takie pozycje nazywana są różnie. Najczęściej można spotkać się z określeniem „na jeźdźca” albo „pozycja odwrotna”. My przyjmijmy, że są to pozycje „kobieta na górze”. To jedna z najbardziej lubianych przez kobiety pozycji, głownie dlatego, że w większości właśnie w tej pozycji kobiety osiągają orgazm i mogą kontynuować swoje łóżkowe, satysfakcjonujące harce, dopóki nie zostaną całkowicie zaspokojone. I o to chodzi. Pewnie też takie ułożenie ciał jest lubiane dlatego, że tylko ona jest tu aktywna i może w pewnym stopniu dozować wrażenia mężczyzny. Ty prawie się nie poruszasz, a jedynie leżysz.

Kobieta siedzi okrakiem na Twojej męskości, całym ciałem przywierając do Ciebie przodem lub tyłem (zależnie od wariantu). Kobieta może jedną ręką podpierać się o łóżko, Twoje łydki, obejmować Cię albo opierać swoje dłonie na Twoim torsie.



Kobieta sama reguluje rytm stosunku, co wybitnie sprzyja jej najlepszemu pobudzeniu. Twoja partnerka może wychylać się w przód lub w tył, w ten sposób może tak regulować swoje doznania, aby penis mógł poruszać się po łuku i pobudzać łechtaczkę. W tej pozycji penis dość głęboko penetruje pochwę kobiety, ale przez odpowiednie ułożenie swojego ciała ona może w pewnym stopniu nim sterować. Jest to pozycja szczególnie polecana parom, między którymi jest znaczna asymetria wagi

i wzrostu. Niektóre kobiety tę pozycję przedkładają nad wszystkie inne, a mężczyźni z uwagi na to, że mogą np. pieścić piersi, obserwować je albo plecy i pośladki.

Mężczyźni lubią tę pozycję również dlatego, że to kobieta jest stroną aktywną. Warto wiedzieć także, że jest pewna grupa kobiet, które nie lubią tej pozycji. Najczęściej jako powód niechęci do tej pozycji podają one przekonanie o własnej nieatrakcyjności lub też niechęci do pokazywania własnego ciała mężczyźnie.



Istotne jest, abyś w tej pozycji nie kontrolował ruchów partnerki, pozwolił poruszać się jej swobodnie i ewentualnie dostosować się do jej ruchów. Jest to też doskonała pozycja do miłosnego kompromisu. Pozwalasz kobiecie osiągnąć orgazm, a potem ona zaspokaja Twoje nieposkromione żądze.

Dla kobiety *** Dla mężczyzny****

Jeśli kobieta jest dostatecznie wygimnastykowana, możecie spróbować kochać się właśnie w takich pozycjach jak na rysunkach, kiedy ona ma uniesienie nogi. Warto jednak pamiętać, że nie są one zbyt wygodne dla kobiety, więc długotrwałe pobudzanie w ten sposób raczej nie wchodzi w grę. Nazwijmy je „z nogami przy głowie". W tych pozycjach kobieta leży na plecach, pod pupą może mieć poduszkę lub zwinięty koc, tak by nieco uniosły się jej biodra. Jej wyprostowane lub zgięte w kolanach nogi obejmują Twój tułów.



W innym wariancie tej pozycji nogi mogą być zgięte w kolanach, Ty na klęczkach i nieco pochylony w przód opierasz się na ramionach, leżąc na niej i jeśli jej nogi są zgięte, dociskasz je do jej piersi. Pozycja ta jest doskonała dla kobiet z tyłozgięciem szyjki macicy i zapewnia Ci bardzo duży zakres ruchów penisem, co niewątpliwie pozwala na stosowanie zróżnicowanych metod penetracji. Kobieta, lekko unosząc się do góry, może też wpływać na tempo stosunku i głębokość penetracji umożliwiając jej dostosowanie do swoich potrzeb. Pozycja wymaga od Ciebie dość dobrej kondycji. Jej wadą jest to, że nie możesz niestety przytulić się zbytnio do partnerki, a także nie możesz

pobudzać dłonią jej intymnych miejsc. W tej pozycji może dojść do orgazmu pochwowego, sprzyja bowiem temu głęboka penetracja, silne ruchy członkiem, uderzanie nim o górny odcinek pochwy i nacisk na nią.



Uniesienie bioder partnerki powoduje zmianę kąta penetracji. Warto wiedzieć, że istnieją kobiety, które w tej pozycji osiągają natychmiastowy orgazm już w momencie wprowadzania grubego członka. Inne znów lubią tę pozycję, gdy mężczyzna ma członka długiego i stosunkowo cienkiego. Najprawdopodobniej znaczenie dla intensywnego odbierania bodźców ma tutaj niewielki obszar pochwy tuż za końcowym jej odcinkiem, a przed szyjką macicy, bardzo bogato unerwiony. To ognisko zmysłowe zostało opisane dopiero w 1980 roku przez francuskiego lekarza Gilberata Tordmana, potwierdza jego istnienie także dr

Barbara Kessling.[23] Jeśli Twój penis jest długi, musisz być niezwykle czujny, ponieważ w tej pozycji nieumiejętna penetracja może sprawić kobiecie ból. Przy zgiętych nogach kobiety szyjka macicy jest przesunięta do przodu i żołądź długiego członka może uderzać w nią jak korek w butelkę. Dlatego ta pozycja jest polecana szczególnie tym mężczyznom, którzy posiadają krótkiego członka. Bardzo interesujące jest w tej konfiguracji to, że po wyjęciu członka z pochwy można natychmiast przejść do pieszczot oralnych: np. *cunnilingusa* i odwrotnie.

DLA KOBIETY ** DLA MĘŻCZYZNY ***

W obrębie wariantów tej pozycji istnieje wiele możliwości, a zatem też i wiele nazw: pozycja kobyłki, bączek czy kołyska. Ja nazwę ją na siedząco, bo mężczyzna siedzi, a kobieta na nim. Pozycje te przypominają trochę i posiadają zalety pozycji „kobieta na górze”, ale są trudniejsze. Siedzisz zatem na brzegu łóżka, materaca, na stoliku czy krześle. Kobieta siada na Tobie w rozkroku. Oczywiście może usiąść przodem lub tyłem. Może pochylać się w przód i tył, oddalając się od Ciebie lub przybliżając. Kobieta przejmuje w tej pozycji inicjatywę, poruszając się w dół i w górę na silnym członku. Tak czy inaczej, choć ona jest na górze, wcale nie musi być stroną kontrolującą czy dominującą, a nawet wprost przeciwnie. Jej ruchy mogą Cię wspoma-

[23] Barbara Kessling, *Super Seksual Orgasm*, 1997.

gać. Ta pozycja daje niezwykle przyjemne odczucia całkowitego zespolenia obojgu partnerom. Będąc zwróceni do siebie twarzami możecie się w siebie wtulać, szeptać sobie czułe słówka, patrzeć w oczy i pobudzać się wzajemnie, choć niestety dotykanie w tej pozycji narządów płciowych jest utrudnione. Przy ustawieniu tylnym możesz widzieć jej plecy i biodra, a także pieścić swoimi dłońmi jej piersi, co wielu mężczyzn bardzo podnieca. Jeśli kobieta może oprzeć swoje dłonie na czymś przed nią (np. stoliku), pozwala jej to na lekko kołyszące ruchy na czubku Twojego penisa, co z pewnością bardzo silnie będzie na Ciebie działało. Zwykle jednak trzeba pamiętać, że na siedząco to jedna z trudniejszych pozycji i wymagających sporego doświadczenia i dopasowania się do siebie. Penetracja jest zwykle głęboka, co stwarza pewne niebezpieczeństwo. Pozycja siedząca nie stwarza stabilizacji ciała, szczególnie kiedy stosunek ma miejsce na krześle albo brzegu łóżka.



Warto jednak pamiętać, że to właśnie w tej pozycji kobieta może osiągnąć orgazm łechtaczkowy. Przez zmianę rozstawienia nóg kobieta może regulować kontakt z Twoimi okolicami genitalnym, a także szybkość i siłę ruchów. Odchylając się nieco w tył, kobieta pozwala Ci też na podróżowanie po jej ciele dłońmi. Możesz więc pieścić jej włosy, plecy i pośladki. Tymczasem ona może gładzić Twoją twarz, szyję, tors, pieścić plecy

i pośladki. Usytuowani twarzami do siebie możecie się namiętnie całować. Tak bliski intymny kontakt, przy ustawieniu twarzami do siebie, stwarza możliwość natychmiastowej oceny potrzeb partnera. Istnieje wariant tej pozycji, kiedy kobieta siada bokiem do mężczyzny, na jego skrzyżowanych nogach. Pozycja na siedząco w konfiguracji twarzami do siebie, jeśli mężczyzna jest postawny i silny, a partnerka lżejsza i niższa od niego, pozwala na zmianę do pozycji stojących bez rozłączania się partnerów lub innych na łóżku, przy których to on jest na górze. W wypadku pozycji odwróconej można przejść do pozycji od tyłu w różnych wariantach: na klęczkach, stojącej itp.

Dla kobiety * Dla Mężczyzny *****

Pozycje tylne charakteryzują się tym, jak nazwa wskazuje, że ktoś jest z tyłu – tym kimś jest oczywiście mężczyzna. W obrębie tej grupy pozycji istnieją liczne warianty. Stąd spotykamy się z nazwami: na pieska, wejście od tyłu, pozycja słonia, pozycja krowy, szybki numerek itp. Wspólną cechą tych wszystkich pozycji jest to, że kobieta z rozchylonymi nogami wypina swoje pośladki w kierunku mężczyzny, wyginając biodra. Ty zaś pochylasz się do przodu, wchodzisz w partnerkę, rytmicznie dotykając własną miednicą jej pośladków. Jest to konstelacja niezwykle podniecająca dla mężczyzny, który lubi dominować i patrzeć. A tutaj może ekscytować się widokiem pośladków,

karku i pleców kobiety. Oczywiście istnieje też wariant, w którym to mężczyzna jest nieruchomy, a kobieta reguluje głębokość penetracji i jej częstotliwość, a zatem pozycje tylne nie oznaczają, że kobieta jest zupełnie bierna.





Niemal zawsze swoimi energicznymi ruchami bioder może zmieniać kąt penetracji, co obojgu zwiększa intensywność doznań. Niektóre kobiety obawiają się, że wejście od tyłu sprawi im ból, dlatego na początku zawsze musisz być bardzo delikatny i ostrożny. Nie możesz zapominać o całym bożym świecie i tonąc w falach własnej rozkoszy, pchać zbyt silnie i bez opamiętania. Między innymi dlatego warto te pozycje polecać tym mężczyznom, którzy nie mają zbyt długiego członka, a ich kobiety lubią głęboką penetrację. Wiele pań nie lubi pozycji tylnych, bo wydają się im się trochę dzikie i pozbawione romantyzmu. Właśnie przecież tak parzą się zwierzęta i w ten sam sposób uprawiali seks nasi praprzodkowie odziani w skóry mamutów w zacisznych wnętrzach jaskiń. Pozycja tylna według niektórych seksuologów jest szczególnie polecana kobietom, które rodziły siłami natury, umożliwia bowiem penetrację górnej ściany pochwy, która na skutek porodu utraciła w pełnym stop-

niu swoją poprzednią elastyczność. Nie należy się jednak spodziewać, że kobieta osiągnie w tej pozycji jakiś wyjątkowy orgazm łechtaczkowy, bo może w ogóle do tego nie dojść. Łechtaczka jest w pozycjach tylnych raczej pobudzana słabo. Dlatego też takie konfiguracje są szczególnie polecane dla kobiet, które np. osiągnęły już orgazm i po nim dalsze pobudzanie łechtaczki odbierają jako zdecydowane. Z drugiej strony w pozycjach tych kobieta może własnoręcznie pobudzać swoją łechtaczkę przy jednoczesnej penetracji ze strony partnera, co niektóre kobiety może bardzo szybko doprowadzić do silnego szczytowania. Warto, abyś również zdawał sobie sprawę z tego, że to pozycja polecana przez ginekologów do zajścia w ciążę oraz znana z tego, że niektóre panie szczególnie lubią takie pozycje, bo mogą oddawać się w nich niezakłóconym fantazjom na temat… partnera. Oczywiście z pozycjami od tyłu wiąże się możliwość analnych pieszczot. Po pierwsze w trakcie klasycznego seksu pochwowego w pozycji np. na stojąco od tyłu mężczyzna ma możliwość pieszczenia palcem odbytu kobiety. Druga możliwość to po prostu seks analny, który nieco szerzej opisałam w poprzednim rozdziale. Niewątpliwie pozycje tylne sprzyjają takim pieszczotom jak *anilingus* i *cunnilingus*. Jeśli partnerzy lubią długą grę miłosną, lepiej, żeby tą pozycją kończyli zbliżenie, ponieważ mężczyzna szybko osiąga orgazm.

Dla kobiety ** Dla Mężczyzny ****

Następna grupa pozycji to chyba najbardziej popularne: misjonarska, po bożemu czy zakochane jaskółki. Dla mnie będą to pozycje „mężczyzna na górze". Wspólną ich cechą jest, że kobieta leży pod mężczyzną. Najczęściej nogi kobiety są lekko rozchylone i wyprostowane, ale oczywiście nie w każdym wariancie. Mężczyzna po wprowadzeniu członka do pochwy układa się na ciele kobiety, a ta może go obejmować. Ważna rada dla Ciebie: sformułowanie „układa się na ciele kobiety" oznacza, że podpierasz się na przedramionach albo łokciami, w przeciwnym wypadku możesz swoim ciężarem połamać swojej lubej żebra, co nie sprzyja osiągnięciu przez nią satysfakcji.



Co ciekawe, gdy dwoje ludzi po raz pierwszy wędruje do sypialni, zaczyna zwykle właśnie od tych pozycji, są one dobre również przy debiucie seksualnym kobiety, znanym szerzej jako utrata dziewictwa albo defloracja. Ten pierwszy raz najmniej boli, właśnie kiedy kobieta leży na plecach, ma lekko ugięte nogi w kolanach, a pod biodrami ułoży sobie poduszkę lub zrolowany koc. Niewątpliwą zaletą tych pozycji jest to, że doznania płynące z miłości w ten sposób są zbliżone dla obojga partnerów, a zatem orgazm równoczesny w tej pozycji jest bardzo prawdopodobny. A na pewno bardziej prawdopodobny niż przy pozycjach tylnych. Na pewno są to też te pozycje, w których kontakt ciał i uczucie zespolenia całym ciałem są chyba największe. W takich pozycjach masz możliwość dość swobodnego regulowania głębokości penetracji, jej częstotliwości i rytmu. Twoja partnerka przez swoje dłonie opierane na Twoich pośladkach może również wskazywać Ci odpowiednie tempo. Jeśli kobieta lubi pieszczoty analne, wsuwając swoją dłoń od strony jej pleców w okolice *annusa*, możesz go w taki właśnie sposób pieścić, choć są na to znacznie wygodniejsze sposoby.



Najfajniejsze w tej pozycji jest chyba to, że jest możliwość dowolnego pieszczenia łechtaczki penisem. Możesz bowiem, dotykając żołędziem, pieścić jej łechtaczkę, po czym wsunąć go do pochwy i wykonać kilka ruchów frykcyjnych, potem znów możesz go wysunąć i znów powtarzać cały cykl. Masz też szanse, aby wykonywać niezwykle płytkie ruchy albo nieco głębsze – dowolność jest tu jak najbardziej możliwa, a nawet wskazana. Bliskość ciał pozwala na całowanie się i wsłuchiwanie w rytm własnych oddechów, a jednocześnie nie rozdzielając się, można przejść do pozycji klasycznej. Wariantem tych pozycji są te, kiedy mężczyzna klęczy w tzw. siadzie rozkrocznym. Nie ma wprawdzie już tak bliskiego kontaktu ciała jak przy pozycji misjonarskiej, za to kobieta może obejmować biodra mężczyzny własnymi udami i jest to doskonała pozycja do osiągnięcia błyskawicznego orgazmu punktu G. Pewnie dlatego, że przy niezbyt głębokiej penetracji penis dotyka górną ściankę pochwy

tuż za wejściem do niej, a zatem tam, gdzie zlokalizowany może być legendarny obszar Gräfenberga. Nie powinieneś jednak wykonywać ulubionych przez Ciebie ruchów posuwistych, raczej powinieneś pozwolić kobiecie kołysać się tak, by członek szybko przesuwał się najwyżej o cal tam i z powrotem. Nie wymaga to znacznej siły czy wytrzymałości, możesz więc tak pobudzać ją przez dłuższy czas, co z pewnością da wymierne skutki w postaci silnego szczytowania. Bodźce odbierane przez Ciebie w tej pozycji nie są szczególne silne, więc nie powinno być problemu z szybkim wytryskiem, niemniej długotrwały kontakt z bardzo wrażliwymi miejscami ciała kobiety oraz widok, kiedy ona osiąga niezwykle silny stopień pobudzenia, pozwalają także na Twój orgazm. Mogę polecić w tej pozycji patrzenie sobie w trakcie spółkowania w oczy, co niestety nie zawsze jest możliwe, bo duża grupa kobiet zamyka w takiej chwili oczy, skupiając się na własnej rozkoszy.

Dla kobiety * Dla Mężczyzny *****



Pozycje stojące. Był taki czas w Rosji, kiedy kochankowie nie mieli się gdzie kochać i robili to na klatkach schodowych, stąd możesz spotkać się z określeniem seksu po rosyjsku. Pozycje stojące występują w kilku bardzo ciekawych wariantach (huśtawka, na stojąco od przodu i od tyłu, pozycja krowy itp.), wspólną ich cechą jest to, że są niezwykle lubieżne i wyrafinowane. Mogą to być pozycje w których kobieta jest odwrócona tyłem do mężczyzny, a on penetruje jej pochwę i jednocześnie

pieści jej piersi. Wariant kiedy kobieta jest odwrócona twarzą do partnera wymaga, by odchyliła się nieco do tyłu lub byś Ty podniósł jedną jej nogę, a kobieta oparła swój ciężar na drugiej. Następny wariant przeznaczony jest dla mężczyzn, którzy mają bardzo dobrą kondycję fizyczną, a partnerka jest anorektyczką, bowiem to mężczyzna stoi, a kobieta jest zawieszona na jego szyi, obejmuje biodrami jego męskość. To coś dla prawdziwych pakerów.

Nieco łatwiejszym wariantem tej niemal cyrkowej sztuczki jest opieranie się o ścianę albo posadzenie jej na stole, parapecie itp. Taki rodzaj pozycji ma kilka niewątpliwych zalet. Przede wszystkim jest dobry dla tych par, u których są różnice pomiędzy partnerami we wzroście (seks na schodach), ale także są dobre dla par o równym wzroście. Są to pozycje, które raczej nie sprzyjają długiemu i delikatnemu seksowi, zatem doskonale nadają się na szybkie numerki i do przygód w nietypowych miejscach, np. na łonie natury, gdzie sama myśl o miłości jest bardzo silnym afrodyzjakiem. Trzeba pamiętać jednak o tym, że nie są to łatwe pozycje i nie nadają się do uprawiania na co dzień. Warto jednak zawsze ich spróbować.

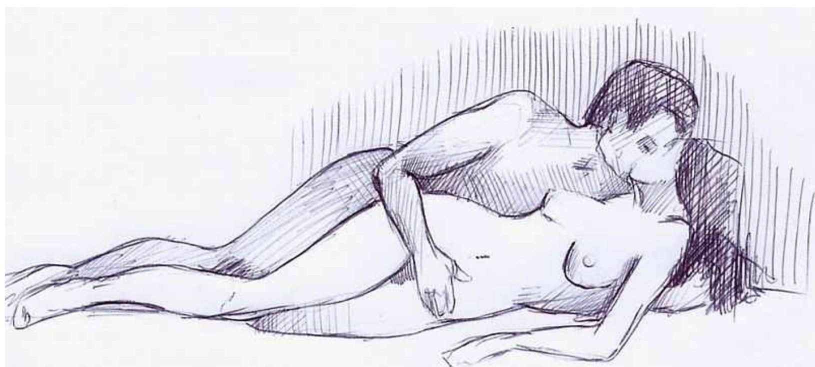


Przede wszystkim wymagają odpowiednich warunków fizycznych i kondycji, trudno też utrzymać rytm i wczuć się w potrzeby partnera, kiedy myśli się o niebezpieczeństwie podglądania przez kogoś obcego (choć z drugiej strony to może być bardzo

silnie podniecające) albo o opadających siłach. Takie pozycje są też bardzo różnorodne, bowiem pozwalają na seks w pozycji od tyłu, pieszczenie łechtaczki, pieszczoty piersi, przytulanie i całowanie się. Pozycje stojące były znane już bardzo dawno, stąd często możemy spotkać kochanków w takiej konfiguracji na dziełach sztuki. Kobieta i mężczyzna w takiej pozycji odznaczają się pewnym ulotnym pięknem i gracją.

Dla kobiety ** Dla Mężczyzny **

Pozycje boczne to właściwie warianty pozycji od tyłu, które wydają się może trochę mniej zwierzęce, a gwarantują pełnię satysfakcji, kiedy ciała ułożone są w innej płaszczyźnie. Kochankowie mogą się przytulać i pieścić, podczas gdy ruchy są zbliżone do tych przy pozycjach od tyłu.



Takie ułożenie sprzyja chyba najbardziej miłości powolnej i leniwej, rozkoszowaniu się długim i przepełnionym czułością zbliżeniem. Niejednokrotnie zdarza się, że po tak odbytym stosunku partnerzy zasypiają wtuleni w siebie. Pozycje boczne to te, w której kochankowie leżą na boku, kobieta tyłem do mężczyzny, z lekko wypiętą pupą, przy czym im bardziej jest ona wypięta, tym większy jest stopień penetracji Twoim penisem. Pozycje takie najczęściej występują pod nazwą tzw. łyżeczki. Mężczyzna ma możliwość stosowania różnych ruchów frykcyjnych, a także penetracji na różnej głębokości. Członek wchodzi do pochwy zwykle pod nietypowym kątem, co może być wyjątkowo przyjemne dla kobiety. Warto wypróbować ułożenie na obu bokach i wybrać to korzystniejsze, ponieważ prawie na pewno jedno z nich będzie lepsze od drugiego. Jak twierdzą amerykańscy seksuolodzy, a oni w końcu wiedzą o seksie najwięcej, to lewa część łechtaczki jest bardziej wrażliwa od prawej i podobnie jest z wejściem do pochwy. Niewątpliwą zaletą tej pozycji jest możliwość ręcznego pobudzania łechtaczki przy jednoczesnym drażnieniu członkiem unerwionych przednich ścianek pochwy przez mężczyznę albo własnoręcznie przez kobietę.



Jest to też dobra pozycja do seksu analnego. W tej pozycji kobieta nie czuje się „przytłoczona" ciałem partnera, jak ma to miejsce np. w pozycjach klasycznych czy tych z mężczyzną na górze. Jest to idealna pozycja do seksu w ostatnich miesiącach ciąży lub też dla ważących trochę więcej. Pewnie dlatego lubią ją Amerykanie. Kobieta może łatwo przyspieszyć ruchy albo zintensyfikować swój orgazm umiejętnymi skurczami mięśni. Gdy dwoje ludzi układa się jak łyżeczki w szufladzie, żadne nie czuje się przytłoczone ciężarem drugiego. To bardzo wygodna i swobodna pozycja, która pozwala na dość długi stosunek bez utraty sił. Długotrwałe utrzymywanie wysokiego stopnia pobudzenia, możliwe dzięki tym pozycjom, pozwala osiągnąć większe podniecenie, a w efekcie kumulacji zwiększa się prawdopodobieństwo przeżycia przez kobietę wielokrotnego orgazmu. Jest idealna na rozpoczęcie dnia seksem, ale też na jego zakoń-

czenie. Czując drażnienie przedniej ściany pochwy kobieta na pewno się szybko obudzi, a kiedy się bardziej odchyli, z pewnością nie wstanie z łóżka lewą nogą. W wariancie kiedy nie przytulacie się do siebie całym ciałem, możecie połączyć przyjemne z pożytecznym – gimnastykę i seks. Jest to z pewnością pozycja dla par, które mają już dość klasyki.

DLA KOBIETY ****DLA MĘŻCZYZNY ****

Kolejna pozycja jest w zasadzie zupełnie nietypowa i miałam spore wątpliwości, aby o niej napisać, ale uznałam, że jest dla mężczyzny i kobiety na tyle ważna w dawaniu sobie wzajemnej satysfakcji, że nie mogę jej przemilczeć. Chodzi o pozycję 69. To jedna z najważniejszych pozycji seksualnych i właściwie każdy, kto czerpie przyjemność z dawania i brania seksu oralnego, powinien ją wypróbować. Ta pozycja umożliwia jako jedyna obojgu partnerom jednoczesne pieszczoty oralne swoich genitaliów. Pierwszy wariant polega na tym, że to kobieta leży na plecach, a Ty jesteś nad nią opierając się na kolanach i dłoniach, natomiast wariant drugi, jak można przypuszczać, jest odwrócony. To znacznie popularniejsze rozwiązanie, szczególnie dla tych kobiet, które lubią same decydować o sposobie i intensywności, z jaką pieszczą swego partnera.

Pozycja ta może być w wariancie bocznym, nikt wtedy nie jest na górze, a zatem jest doskonała dla zwolenników i zwolenni-

czek równouprawnienia. Niestety pewnym utrudnieniem przy miłości w tych pozycjach może być znaczna różnica wzrostu między partnerami lub nadmierna tusza. Kolejną wadą tej pozycji może być trudność polegająca na jednoczesnym sprawianiu i odbieraniu przyjemności.

Choć jest to bardzo podniecające, czasem dla niektórych kobiet jest trudne do pogodzenia i może znacznie zmniejszyć ochotę na takie igraszki. Okazuje się bowiem, że niektórzy odbierają przyjemności oralne najlepiej, kiedy tylko dają albo tylko kiedy biorą, co umożliwia im skupienie się na jednostronnej przyjemności.



Jednoczesny orgazm jest tutaj raczej trudny, choć pozornie powinno o niego być właśnie najprościej, jednak bardzo trudno skupić się na właściwym pobudzaniu partnera na chwilę przed tym, jak samemu ma się osiągnąć orgazm. Widać zatem, że choć to bardzo podniecająca pozycja, jest jedną z trudniejszych i polecałabym Ci ją raczej jako element gry wstępnej, na rozgrzewkę przed seksem z penetracją.

Dla kobiety ** Dla mężczyzny **

Ostatnim rodzajem pozycji, które chciałam Ci przedstawić, są pozycje siedzące. Wiem, wiem, już pisałam o nich, ale w odniesieniu do siedzenia na czymś (krzesło, fotel), tym razem chodzi o siedzenie nie na czymś, ale na sobie.

Przede wszystkim należy wspomnieć o szczególnym rodzaju pozycji, którą czasem określa się jako „kwiat lotosu" lub też „buddyjską". Oczywiście przypominają one trochę typowe pozycje siedzące, ale mają pewne, tak bardzo istotne różnice, że warto o nich wspomnieć oddzielnie.

Przede wszystkim jest to jedna z tych pozycji, które możemy określić jako gimnastyczne. To trudna pozycja i wymaga od obojga partnerów sprawności fizycznej polegającej głównie na wysokim stopniu gibkości ciał.



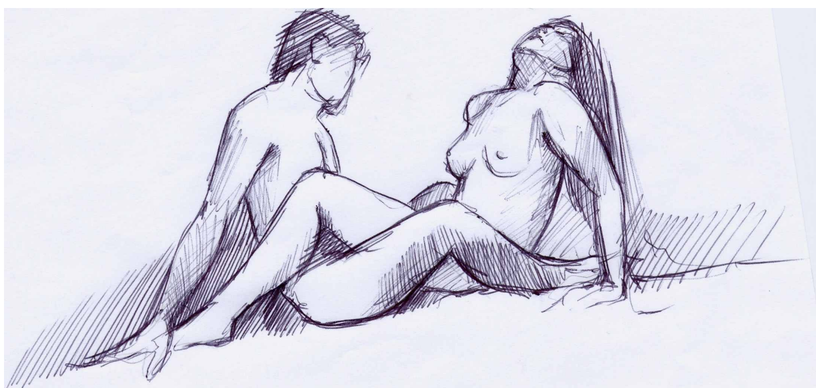
Od mężczyzny wymaga dodatkowo sporej dawki siły, kiedy mężczyzna podnosi i opuszcza ciało kobiety na swoim penisie. Pozycje te charakteryzuje specyficzny kontakt wzrokowy, partnerzy bowiem mają możliwość, podobnie jak w pozycjach na jeźdźca, z przodu obserwacji niemal całej sylwetki partnera włącznie z możliwością patrzenia sobie prosto w oczy. Tutaj może dominować zarówno kobieta, jak i Ty. W pierwszym przypadku siedzisz, a kobieta tworzy coś w rodzaju huśtawki, a po odwróceniu ról to kobieta siedzi (a właściwie półleży, gdyż musi podnieść biodra trochę wyżej), a Ty wsuwasz się pod jej nogi. Możesz chwycić partnerkę za pośladki, co ją dodatkowo podnieci. Niestety raczej nie nadaje się takie ułożenie ciał do

długotrwałego seksu, ale wystarcza, aby mieć mnóstwo przyjemności. Dodatkowo trzeba wspomnieć o tym, że my, kobiety, możemy w tej pozycji same decydować, jak ma być szybko i głęboko. W tej pozycji można także się całować i daje ona uczucie zespolenia, przy jednocześnie dość płytkiej penetracji, a zatem jest to dosyć bezpieczna pod tym względem technika spółkowania.



W tej pozycji pobudzane są liczne wrażliwe punkty umieszczone przy wejściu do pochwy, jednak trzeba raczej podchodzić do niej jako do tej, która sprawia wiele zabawy, relaksu niż do tej, która ma doprowadzić na szczyty uniesień.

Dla kobiety * Dla mężczyzny ****



Warto, abym wspomniała jeszcze o czymś takim jak podwójna penetracja. W sensie orgii nie będę się tym zajmować (jednoczesna penetracja odbytu i pochwy, odbytu i ust lub ust i pochwy), natomiast taka miłość we dwoje jest o tyle interesująca, że wplotłam wzmianki o niej w rozdziale o seksie analnym i gadżetach.

Jak widać po lekturze tego rozdziału, istnieje naprawdę przynajmniej kilkanaście sposobów na ułożenie ciał i kolejno w każdym z nich można przyjmować dowolne warianty i konstelacje, które

pozornie zmieniają niewiele, ale mogą znacznie urozmaicić Wasze życie seksualne albo pozwalają na osiągnięcie takiego kompromisu, aby wilk był syty i owca cała. To powoduje niezwykłą różnorodność pozycji seksualnych, których opisywała nie będę, bo nie o tym jest ta książka. Nie napisałam tu oczywiście o wszystkich pozycjach, w których kobiety osiągają orgazm, bo jest to po prostu niemożliwe. Kończąc tę fascynującą historię o konfiguracjach miłosnych, napiszę jeszcze kilka uwag, które mi się w tej chwili nasuwają. Owszem, ułożenie ciał jest ważne, niemniej pamiętaj, że sama technika pchnięć, jakie wykonujesz, może mieć decydujące znaczenie dla osiągnięcia satysfakcji. Po pierwsze wiele kobiet bardzo lubi odpowiedni rytm, który czasem jest bardzo trudno utrzymać, dlatego dla tych kobiet jest istotne, kiedy to one same go nadają. Po drugie, kiedy wykonujesz ruchy frykcyjne, staraj się to robić tak, aby wywierać nacisk na wzgórek łonowy w okolicach łechtaczki. Tak uzyskasz uczucie wypełnienia, które poczuje Twoja kochanka. Po trzecie, staraj się wypróbować najróżniejsze warianty pobudzania i nie skupiaj się na tym, co Ty lubisz najbardziej, ale raczej na tym, co ona lubi najbardziej. Po czwarte – jest jedna podstawowa zasada w miłości – to kobieta dochodzi pierwsza, bo mężczyzna zawsze sobie jakoś poradzi. Po wtóre, kochając się z nią, nie zapominaj, że oprócz pochwy ma jeszcze inne części ciała, które są bardzo wrażliwe i pieszczenie ich dołoży cegiełkę do jej orgazmu – a zatem usta, piersi, uszy, kark czy pupa. Nie zapominaj też, że nie ma dwóch identycznych kobiet.

Inspektor Gadżet

To prawda, że są wdzięcznym przedmiotem dowcipów i bywają powodem świętego oburzenia. Tak czy inaczej, budzą nieustanne zainteresowanie, i to obojga płci. Sprzedaż tych urządzeń rośnie, choć mało kto przyznaje się, że ich używa. Całkiem podobnie jak z masturbacją. Jest tak zapewne dlatego, i nie mam co do tego najmniejszych wątpliwości, że wszelkiego rodzaju erotyczne gadżety (nie tylko wibratory) urozmaicają życie erotyczne, ale przede wszystkim intensyfikują doznania. Generalnie seksualne gadżety kojarzą nam się przede wszystkim z wibratorami, które przypominają sztuczne penisy czyli dildo. Pomysłowi i nadspodziewanie zdolni w pewnych sferach ludzkiej aktywności Chińczycy wyszkolili się w wykonywaniu akcesoriów erotycznych już w XII wieku! Co prawda drewniane albo kościane penisy nie były jeszcze wibratorami, ale na pewno ich pierwowzorami.

Wibrator to urządzenie służące do masturbacji lub też wzajemnej masturbacji, najczęściej wykorzystywane oczywiście przez kobiety. Jest tak skuteczny dzięki temu, że… wibruje. Pierwsze prawdziwe wibratory stosowane były już w XIX wieku przez… lekarzy w krajach anglosaskich jako przyrząd do leczenia często

wtedy diagnozowanego schorzenia kobiecego określanego terminem histerii. Interesujące, prawda? Jeszcze bardziej interesujące jest to, że przypadłość ta była zdefiniowana tylko w bardzo ogólny sposób, a jej klasycznymi objawami mogły być: ból głowy, nerwowość, bezsenność, ociężałość, tracenie tchu, słabnięcie, utrata apetytu czy wręcz skłonność do powodowania kłopotów, tj. kłótliwość. Skutecznym panaceum na histerię była terapia polegająca na doprowadzeniu pacjentki do orgazmu przez lekarza podczas wizyty. Dziś, niestety (choć niekoniecznie) taka jednostka chorobowa już nie jest uznawana przez współczesną medycynę. Warto też dodać, że po roku 1910 liczba przypadków histerii spadła gwałtownie. Wtedy to wraz z elektryfikacją domostw, wcześniej dostępne tylko u lekarzy wibratory zaczęły coraz częściej pojawiać się pod strzechami. O wiele wcześniej niż elektryczne żelazka, suszarki do włosów, pralki czy odkurzacze. Pewnie dlatego też histeria zaczęła umierać. Co łatwo zatem zauważyć, nie była to histeria, ale zupełnie coś innego…

Dopiero niedawno wibratory zaczęto postrzegać jako akcesoria erotyczne. Obecnie dostępne są wibratory przypominające kształtem i często wyglądem członek. Istnieją także wibrujące jajeczka umieszczane w pochwie, wibratory punktu G, wibratory analne (nieco cieńsze), wibratory do podwójnej penetracji (z wkładką doodbytniczą) oraz wibratory dwustronne wykorzy-

stywane najczęściej, choć nie wyłącznie, przez kobiety o orientacji homoseksualnej (lesbijki). Wibratory produkowane są w różnych rozmiarach od małych do naprawdę dużych. Mogą być z jądrami albo bez nich, wykonane z silikonu, z lateksu, z miękkiego albo twardego plastiku, z metalu, z gumy czy winylu. Mogą być proste, wygięte, wyginające się, naturalne, gładkie, prążkowane, teleskopowe w najróżniejszych kolorach od białych, przez metaliczne aż po drażniące kolory fluorescencyjne, dla miłośniczek techno. Sztuczne penisy mają możliwość regulowania drgań, a i one są zwykle różnorodne: okrężne, pulsujące itp. Poszczególne części samego wibratora mogą wibrować na różne sposoby albo o różnych amplitudach. Różnorodność asortymentu wibratorów jest tak duża, że z pewnością każda kobieta (oraz niektórzy mężczyźni, choć to temat na inną książkę, którą być może jeszcze kiedyś napiszę) znajdzie coś odpowiedniego dla siebie. Niektóre wibratory wyglądają zupełnie jak prawdziwe penisy albo stanowią odlewy w skali 1:1 instrumentów znanych aktorów branży porno. Ważne jest, aby wibrator miał odpowiednią wielkość i kształt oraz aby był wykonany z najbardziej odpowiedniego materiału. Niekoniecznie więc zakup takiego prezentu dla Twojej kobiety bez wcześniejszej konsultacji jest doskonałym pomysłem. Wiele kobiet wybiera instrumenty wykonane z silikonu, ponieważ rozgrzewają się znacznie szybciej niż lateksowe. Nie ma nic gorszego bowiem niż sztuczny i zimny penis. Brrr... Ważne jest to, aby

czerpać przyjemność z używania takiej zabawki. Bardzo ważne jest, jak kobieta oddycha podczas zabaw z wibratorem – głębokie oddechy pogłębiają jej doznania, a wstrzymywanie powietrza w płucach nie jest dobrym pomysłem. Wibrator jest doskonałym gadżetem, który może być używany w trakcie gry wstępnej, np. do stymulacji łechtaczki i do rozluźnienia pochwy przed wprowadzeniem Twojego penisa. Musisz pamiętać jednak, że bezpośrednia stymulacja łechtaczki wibratorem jest dobra tylko wtedy, kiedy Twoja partnerka będzie już mocno podniecona. Najlepiej będzie, jeśli będziesz wykonywał ruchy w górę i w dół łechtaczki wibrującym penisem. Przy wprowadzaniu wibratora do pochwy stosuje się identyczne zasady jak przy rozpoczęciu immisji Twoim członkiem. Istotne jest, że najbardziej wrażliwa jest okolica wejścia do pochwy. Bardzo interesujące może być pieszczenie analne wibratorem, ale oczywiście tylko dla tych pań, które to lubią i to zwykle dopiero wtedy, kiedy są już wystarczająco podniecone. Raczej nie polecałabym ponownego wprowadzania wibratora do pochwy po jego wcześniejszej obecności w odbycie – przede wszystkim ze względów zdrowotnych. Wreszcie, chyba najbardziej wyrafinowana z technik użycia wibratora, czyli podwójna penetracja. Istnieją jej dwa warianty – penis w pochwie wibrator w odbycie albo na odwrót, choć akurat w tej odmianie znacznie rzadziej. Część kobiet o wiele łatwiej osiąga orgazm lub silny orgazm analny przy podwójnej penetracji, ponieważ czują się

maksymalnie wypełnione. Pewnie dlatego drugą bardzo popularną zabawką erotyczną po wibratorach są tzw. korki analne.

To niewielkie żelowe zabawki służące właściwie wyłącznie do penetracji odbytu. Niektóre kobiety, jak wspomniałam, bardzo to lubią, a tradycyjny seks lub pieszczoty oralne z korkiem analnym sprawiają im niepowtarzalne przeżycia. Korki analne różni od wibratorów przede wszystkim fakt, że nie mają wbudowanego urządzenia wibrującego i ich zadaniem jest tylko rozluźnienie odbytu, co notabene jest doskonałym pomysłem przed rozpoczęciem seksu greckiego.

Podobne w działaniu do wibratorów i korków analnych są tzw. kulki analne lub też kulki gejszy, choć mają dodatkową zaletę, o której zaraz. Kulki gejszy są to niewielkie okrągłe wibratory, które można stosować podczas stosunku i wtedy ich wibracje dostarczą przyjemności lub też do pieszczot, kiedy jedna kulka znajduje się w pochwie, a druga w odbycie. Kulki analne mogą być wykonane z żelu i znane są od przynajmniej tysiąca lat (w Chinach, Japonii), stąd też prawdopodobnie wzięła się ich orientalna nazwa. Są połączone ze sobą zazwyczaj łańcuszkiem i mogą być różnej średnicy w liczbie do kilku (2-10). W kulminacyjnym momencie wyciągnij je jednym szybkim ruchem z pochwy Twojej kobiety. Jej doznania spotęgują się z każdą wyskakującą z niej kulką. Oczywiście nadają się również do zabaw analnych.

Z kolei zupełnie czymś innym są ringi. Zazwyczaj są to silikonowe pierścienie, służące zarówno do wzmocnienia Twojej erekcji, ale przede wszystkim do dodatkowej stymulacji łechtaczki oraz okolic warg sromowych Twojej partnerki podczas stosunku. Bo do tanga trzeba dwojga. Nie zawsze jednak pierścienie mają wbudowany miniwibrator. Jeśli tak jest, jedyne, co Wam pozostaje, to mechanika płynów. Najpierw do penisa, kiedy zaczyna się wzwód, napływa krew, potem naturalnie odpływa. Dzięki pierścieniowi odpływa wolniej, penis jest twardszy i dłużej można utrzymać erekcję. U części mężczyzn przy stosowaniu pierścieni obserwuje się opóźnienie wytrysku. Zatem jeśli masz kłopot z szybkimi finałami, zostań władcą pierścieni, na pewno na tym skorzystasz. Polecam jednak pierścienie połączone z wibratorem np. Durex Play. Nie dość, że taki pierścień zwiększa objętość oraz sztywność Twojego członka, to jeszcze, co ważne dla Twojej kochanki, ma zamontowane urządzenie wibracyjne dostarczające jej łechtaczce niezwykle silnych drgań. Ten miniwibrator wraz z kilkoma delikatnymi wypustkami silnie drażni łechtaczkę Twojej partnerki podczas stosunku, kiedy Twój penis jest w środku, dostarczając Wam, ale przede wszystkim jej, niesamowitych przeżyć.

Warto wspomnieć jeszcze o jednym rodzaju wibratorów, jakim jest stymulator punktu G. Zazwyczaj jest to wibrator cienki i umiejętnie wygięty w ten sposób, aby po wprowadzeniu do

pochwy mógł pobudzać właśnie obszar G w najlepszy sposób. A zatem delikatnie i równocześnie zdecydowanie.

Istnieją jeszcze wibratory zakładane na palec, które są idealne do opisanej wcześniej palcówki, ale nadają się także do analnych, płytkich zabaw. Takie pieszczoty mogą być przedłużane w czasie o wiele dłuższym niż tradycyjnym palcem bez zmęczenia i są bardzo lubiane przez te panie, które mają wydłużoną reaktywność.

Kolejną zabawką, którą warto szerzej rozreklamować są jajka treningowe. Wykonane są zazwyczaj z twardego tworzywa (często z marmuru) i połączone są z nitką, przez co zabawka ta może przypominać nieco tampon. Właściwie dla mężczyzny się takie jajko nie nadaje, niemniej nie stoi to wcale na przeszkodzie, aby poeksperymentować z jego użyciem ze swoją kochanką. Tym bardziej, że to właśnie dla niej jajko takie zostało wymyślone. Jego użycie przedstawia się następująco: umyte i ogrzane pod ciepłą wodą jajeczko wprowadza się do pochwy, a kobieta skurczami mięśnia pierścieniowego sklepienia pochwy stara się przesunąć jajko w kierunku wejścia do pochwy. Potem, w miarę doskonalenia się w tej dziedzinie, można przesuwać jajko w drugą stronę pochwy. Najważniejszym celem, dla którego polecam zabawianie się tym gadżetem, jest trening mięśni pochwy, co jak odkryła jeszcze przed moim przyjściem

na świat Michalina Wisłocka, sprzyja wybitnie osiąganiu orgazmu pochwowego przez kobietę.

Następnym gadżetem, o którym nie mogę nie wspomnieć, jest tzw. różdżka. Każda wróżka, która docenia znaczenie punktu G dla orgazmu, taką różdżkę powinna znać, choć rzadko o tym w bajkach piszą. Niemniej i królewicz albo rycerz na białym koniu może mieć swoją tajemnicę, prawda? Otóż to! Gadżecik ten, ma postać niewielkiej wykrzywionej w kształcie litery „s" kiełbaski, która w odpowiedni sposób wprowadzona do pochwy stymuluje rzeczony punkt. Wykonana jest najczęściej z twardego akrylu i czasem bywa także wykorzystywana przez panie do stymulowania męskiej prostaty.

Bardzo interesujące są także żele intymne, tzw. lubrykanty, choć nie jestem pewna, czy zaliczać się je powinno do gadżetów. Podobnie jak Viagra, o której zaraz wspomnę. Wracając jednak do żeli, najogólniej rzecz biorąc, to substancje nawilżające pochwę lub odbyt i odbytnicę w celu ułatwienia stosunków płciowych, szczególnie w przypadku występowania suchości tych miejsc. Oprócz nawilżania żele intymne mogą działać przeciwzapalnie i stymulująco na sfery erogenne i w ten sposób dostarczają dodatkowych zmysłowych i ekscytujących doświadczeń obojgu partnerom. Poprawiają ukrwienie, zwiększają reaktywność na bodźce oraz zwykle przedłużają czas stosunku, co ważne, jeśli masz kłopot ze zbyt szybkimi końcami koń-

ców. W odróżnieniu od kremów kosmetycznych, oliwki do ciała, masła – specjalne żele intymne nie mają niemiłego smaku, a zatem nie wpływają na komfort podczas oralnych igraszek. Ponadto zwykle też nie niszczą prezerwatyw, o ile są na bazie wody oraz silikonu. Aby wyeliminować niebezpieczeństwo uszkodzenia ostatniej gumki ratunku, dobrze jest o żelu przeczytać na ulotce. Lubrykanty są doskonałym elementem gry wstępnej, z którego mogą korzystać zarówno kobiety, jak i mężczyźni.

Na koniec zostawiłam Viagrę. Przede wszystkim Viagra to tylko nazwa handlowa leku, leku i jeszcze raz leku. Stosowany jest on w leczeniu zaburzeń erekcji oraz w pierwotnym nadciśnieniu płucnym (w tym wskazaniu pod nazwą Revatio). Została opatentowana w 1996 roku przez firmę Pfizer i wprowadzona po raz pierwszy na rynek w 1998 roku. Po drugie, działanie, jakie wywołuje, jest zbliżone do innych leków jak np. Levitra czy Cialis. Nie ma sensu chyba rozwodzić się nad farmakologicznym procesem działania błękitnej tabletki, a raczej nad sensem jego stosowania. Przede wszystkim skoro jest to lek, przed użyciem musisz skontaktować się z lekarzem. Nie jest ona wskazana dla wszystkim mężczyzn, a dla części z Was może być nawet niebezpieczna. Chodzi tu o panów z chorobą niedokrwienną serca, o niskim ciśnieniu tętniczym (poniżej 90/50 mmHg), równolegle zażywających nitrogliceryny, monoazotan i diazotan izosor-

bidu, uczulonych na sildenafil, z ciężką niewydolnością wątroby i nerek, po niedawno przebytym udarze mózgu lub zawale mięśnia sercowego, w zmianach zwyrodnieniowych siatkówki itp. Ponadto u mężczyzn z anatomicznymi wadami prącia, leczonych ritonawirem, przyjmujących α-adrenolityki, z anemią sierpowatą, szpiczakiem itd. Należy więc zachować szczególną ostrożność. Przedawkowanie może skutkować 6-godzinnym wzwodem, bolesnym obrzękiem prącia, mogącym doprowadzić do ciężkich stanów zapalnych i zniszczenia ciał jamistych, a nawet wytworzenia mechanizmu niemożności utrzymania wzwodu bez Viagry czy innych niebezpiecznych sytuacji zagrażających życiu mężczyzny.

Niemniej, zwykle Viagra zapewnia wzwód. Przedłuża jego czas, co w sposób oczywisty może zwiększać satysfakcję z miłości u obojga parterów. Co ciekawe, przyjmowana przez kobiety, pogłębia ich przeżycia seksualne, podobnie jak mogą to robić niektóre substancje narkotyczne. Jej stosowanie jest oczywiście indywidualną sprawą, zawsze trzeba przedyskutować jej zażycie z lekarzem i nie zawsze trzeba zażyć ją całą. Istotne jest, że w pewnych sytuacjach faktycznie jest to cudowny wynalazek.

Przez żołądek do… orgazmu

Każdy z Was pewnie zna powiedzenie: przez żołądek do serca mężczyzny. To prawda. Niestety, nie jestem aż tak głupia jak część z moich jasnowłosych koleżanek i zdaję sobie sprawę z tego, że to mężczyźni są lepszymi kucharzami. Mają o wiele lepszy smak i zmysł kulinarny, a w swej sztuce mogą być artystami, co kobietom zdarza się bardzo rzadko. Tyle że jesteście także leniwi i dlatego tak rzadko zdarza się, aby to mężczyzna przygotowywał romantyczne posiłki. A to błąd. Także w zamierzchłych czasach tak było i to kobiety, choć mniej utalentowane w tym fachu, zabrnęły o wiele dalej, niż pozwalały na to ówczesne obyczaje. Eliksiry miłosne znane były w medycynie ludowej różnorodnych kultur świata, począwszy od starożytności do dnia dzisiejszego. Wiadomo, że w średniowieczu z umiejętności przygotowywania magicznych eliksirów wzmagających popęd płciowy słynęły właśnie kobiety, przewrotnie nazwane czarownicami. Do typowych składników ich mikstur należały: żywica drzew, jądra zwierząt, pomidory, zwane jabłkami miłości (oczywiście dopiero po tym, jak z Ameryki przywiózł je Kolumb), ostrygi, jaszczurki, przepiórki, fasola oraz włosy należące do mężczyzny, na którego miał

zostać rzucony czar. Warzywami używanymi przez czarownice były karczochy, szparagi, por, pasternak, rzepa, sałata, kapusta, a wśród grzybów trufle. Do magicznych środków roślinnych należała też mandragora oraz pewien przedstawiciel storczykowatych – *coeloglossum bracteatum*, którego ziele należało rozpuścić w kozim mleku. Popularny był także sproszkowany róg nosorożca, fałszywie uważany za afrodyzjak, co zapewne przyczyniło się do wytrzebienia tego gatunku na przestrzeni dziejów. Innym niezwykle interesującym magicznym środkiem miłosnym był przypominający ludzką sylwetkę korzeń żeń-szenia, znany od wieków przede wszystkim w Chinach. Posiadając taki zasób środków i odpowiednią wiedzę, popularną wśród utalentowanych w tym kierunku kobiet, a niekoniecznie hojnie obdarzonych przez naturę, przygotowywano potrawy i specyfiki wzmagające pociąg seksualny mężczyzny. Dziś, z perspektywy czasu można patrzeć na niektóre z tych praktyk z przymrużeniem oka albo nawet z odrazą, szczególnie jeśli miałabym sobie wyobrazić koktajl ze śmietany i truskawek z dodatkiem jaszczurek. Nie zapominajmy jednak, że dawna medycyna stosowała różne zabiegi, które dzisiejszym medykom nie mieszczą się w głowie. Nawet rtęć i nikotyna uważane były za medykamenty. Nie mówiąc już o zabiegu upuszczania krwi. Wspomniałam zresztą co nieco o tym na początku tej książki. Dlatego niech nie dziwi Cię, że dobrym sposobem na uwiedzenie mężczyzny było przyrządzanie ryby, którą należało wcześniej

żywą włożyć do pochwy i poczekać aż zdechnie. Następnie ją wyjąć, sprawić i ugotować. Popularne wśród kobiet było też smarowanie skóry miodem, posypywanie jej pszenicą, następnie zeskrobanie ziarna i zmielenie go w młynku, przy czym najważniejszą rzeczą było, aby obracać rączkę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Co ważne, można było wywołać również zupełnie inny efekt, bo obracanie jej w drugą stronę wywoływało impotencję. Ci z Was, którzy pomagali swoim mamom i siostrom przy pieczeniu ciast, mogą zauważyć zadziwiającą analogię z rzekomymi powodami zakalca, prawda? Wracając do przygotowywania miłosnych potraw, z tak uzyskanej mąki upieczony chleb pozwalał rzucić na mężczyznę czar miłości. Istotny był także sposób wyrabiania ciasta, otóż należało to robić między udami, a czym wyżej, tym lepsze to przynosiło efekty. No cóż, dziś patrzymy na to z przymrużeniem oka oczywiście, choć nie do końca, bo przecież każdy z Was pewnie słyszał, że kubańskie cygara zwijają młode śniade dziewczyny na swoich pociągających udach. I faktycznie cygaro jest pewnym symbolem, na pewno kojarzy się dwuznacznie, a i amerykańscy prezydenci nabierają się na ten chwyt. A przecież zwijanie cygar na udach wymyślił Hemingway i jest to nieprawda.

Tak czy inaczej faktem jest, że niektóre potrawy faktycznie rozbudzają w kochankach prawdziwy wulkan zmysłowości. Takie

właściwości przypisuje się licznym roślinom i owocom. Są to tzw. afrodyzjaki. Afrodyzjakami określa się środki zwykle o charakterze magicznym, często tzw. napoje miłosne, mające spowodować zakochanie się lub ukierunkowany pociąg seksualny, dawniej nazywane lubczykami. Moja wiedza tajemna w tym zakresie jest niewystarczająca, ale afrodyzjakami nazywa się też substancje mające zwiększyć możliwości seksualne, najczęściej przez pobudzenie (lub poprawienie) erekcji mężczyzny lub pobudzenie seksualne kobiety, niekoniecznie powiązane z miłością, i tym zajmiemy się już szerzej.

Absynt – działa pobudzająco, substancje o takim działaniu znajdują się również w wermutach, czyli białych winach wytrawnych.

Anyż – ceniony przez greckiego lekarza Dioskaridesa. W Grecji jego dodatek jest w wódce anyżówce znanej pod nazwą Uzo.

Ananas – wpływa na smak i zapach nasienia tak samo jak kawa, papierosy i alkohol, o czym pisze nawet Janusz L. Wiśniewski w swej bestsellerowej „Samotności w sieci".

Awokado – owoc ten jako miłosny szczególnie ceniony był przez Azteków.

Bazylia – szczególnie ceniona w krajach islamu. Dziś jako przyprawa dodawana często do pieczeni czy pizzy.

Banan – skóra owoców zawiera alkaloidy o działaniu halucynogennym, które spotykane są też w niektórych grzybach trujących (a także w skórze ropuch – należących przecież do zwierząt ulubionych przez czarownice).

Bakłażan – warzywo nazywane inaczej oberżyną lub gruszką miłosną, był kiedyś nawet niesłusznie posądzany o wywoływanie gorączki i epilepsji. W krajach śródziemnomorskich stał się cenionym afrodyzjakiem i zagościł na królewskich stołach. Warzywo to gwarantuje dobrą formę w sypialni i długowieczność, ponieważ obniża poziom cholesterolu we krwi.

Cebula – znana u nas każdemu jest uważana za afrodyzjak w Grecji.

Chili – dobrze nam znana przyprawa ma działanie podniecające i stymulujące, spożywa się świeże albo suszone owoce. Uwaga, są bardzo, bardzo ostre.

Chrzan pospolity – popularny środek spożywczy i przyprawa ma działanie pobudzające.

Cynamon cejloński – znany jako przyprawa do napojów i potraw, a także środek do kąpieli i olejek używany zewnętrznie na genitalia. Posiada właściwości pobudzające.

Czekolada – bardzo popularna jako afrodyzjak we Francji w XVII wieku. Z pewnością i dziś poprawia humor dzięki sporej zawartości magnezu i kakao, co ma bezpośredni wpływ na naszą ochotę na seks. Porcja lodów lub kawałek tortu o tym smaku, a także bita śmietana posypana tartą czekoladą – to desery idealnie nadające się na wieczór we dwoje, który zakończy się w sypialni. Wyjątkowo energetyzująco podziała na kochanków napój z gorącej czekolady, w którego moc wierzyli już Aztekowie. Ci od awokado.

Galgant – znany jako przyprawa do napojów i potraw, posiada działanie pobudzające.

Goździkowiec korzenny – stosowany jako przyprawa lub olejek, ma działanie pobudzające.

Imbir – przyprawa, która występuje zarówno w postaci korzenia, jak i proszku. Afrodyzjakalne działanie mają owocowe desery z dodatkiem imbiru (np. duszone pomarańcze, pieczone jabłka) oraz konfitury. Przyprawę dodaje się także do ciast, mięs i zup. Cuda sprawia imbirowa herbata – po jej wypiciu podnosi się poziom libido.

Jabłka – nazywane nie bez powodu owocami miłości. Zawarte w jabłkach aminokwasy poprawiają krążenie krwi i tym samym

podnoszą poziom sił witalnych, co wpływa pozytywnie na nasze nastawienie do erotyki.

Kardamon – przyprawa używana z kawą posiada właściwości pobudzające.

Kakao – owoce kakaowca zawierają substancję wpływającą na zmianę nastroju i powodującą stany uniesienia.

Konopie – zwane nawet czasem nektarem ekstazy. Popularne w Indiach uważane są za najlepszy afrodyzjak, który doprowadził do ekstazy miłosną parę Sziwę i Parwati. Stosowane w tajemnych misteriach erotycznych w tantryzmie, a także w wielu krajach Azji. Dziś podgatunek *cannabis indica* jest zabroniony przez prawo (posiadanie, uprawa, obrót) w wielu krajach, także i w Polsce.

Koper włoski, czyli **fenkuł** – to znany afrodyzjak w całym antycznym świecie. W Indiach wyciskano z niego sok, który mieszano z mlekiem, miodem i lukrecją. W krajach basenu Morza Śródziemnego popularna jest zupa fenkułowa. Koper dzisiaj też podaje się do potraw i pobudzających specyfików.

Lubczyk – roślina ta uchodzi za symbol miłości. To aromatyczne ziele od wieków służyło do krzepienia sił witalnych, a w związku z tym przyczyniało się do większej sprawności w łożu. Do przyprawiania potraw najlepiej nadają się młode,

jasnozielone liście, dodaje się go także do sałatek. Dla zakochanych najważniejsze są jednak korzenie i nasiona, z których sporządza się napój miłosny, któremu nikt się nie oprze.

Lulecznica kraińska – lek, środek spożywczy; pije się ekstrakty, spożywa się owoce. Działanie polega na zwiększeniu ukrwienia genitaliów.

Mak – stosowany jako afrodyzjak w Asyrii, Egipcie, Grecji, w krajach Azji, Europy. Na Wschodzie określany mianem „pigułek wesołości", dzięki zawartości papaweryny. To alkaloid występujący także w opium i otrzymywany syntetycznie. Nie ma działania narkotycznego. Jest środkiem silnie rozkurczającym mięśnie gładkie narządów wewnętrznych, np. dróg moczowych, przewodu pokarmowego, naczyń krwionośnych i oskrzeli, powoduje niewielkie obniżenie ciśnienia tętniczego.

Mandragora – jeden z najbardziej popularnych afrodyzjaków w kulturze świata, począwszy od starożytności. Wykazuje działanie pobudzające dzięki zawartości wielu alkaloidów.

Marchewka – a to niespodzianka! Jednak ma moc, której oczywiście nie wiążemy z fallicznym kształtem tego warzywa, a raczej z witaminami E i C, selenem oraz beta-karotenem, które są w niej zawarte. Jeśli więc jada się ją regularnie, znikają problemy z seksem. A przy okazji wyostrza się wzrok.

Miód – uważany za jeden z popularnych afrodyzjaków, choć analiza chemiczna nie wydzieliła substancji o działaniu pobudzającym seksualnie. Jednak znajdujące się w nim enzymy, kwasy organiczne i nieorganiczne, substancje mineralne, witaminy i hormony, mają wpływ na aktywność seksualną.

Orzechy – zawierają cenne dla organizmu tłuszcze, których spożywanie dostarcza nam energii.

Pieprz czarny – przyprawa, afrodyzjak; stosuje się jako przyprawę, ponieważ ma działanie pobudzające.

Pietruszka – ma intensywny, dziki zapach olejków eterycznych. Wzbogacone nią potrawy nabierają wyrazistości i stają się bardziej apetyczne. Zarówno korzeń, jak i drobne listki pietruszki zawierają wiele cennych substancji, które między innymi poprawiają krążenie krwi. Surówki z dodatkiem tego warzywa to świetna przekąska wzmagająca apetyt na seks, a spożycie dużej ilości pietruszki rzekomo ma wywołać erotyczne fantazje.

Papryka – warzywo bogate w witaminy C, A, P, B. Węgrzy twierdzą nawet, że to właśnie dzięki niej zachowują swój ognisty temperament. Ja myślę, że wpływ ma Tokaj.

Seler – warzywo, przyprawa. Spożywane świeże bulwy jako surówka lub w postaci soku z nich mają działanie pobudzające.

Wpływa na potencję. Znany afrodyzjak stosowany przez Madame de Pompadour[24].

Szparagi – pobudzają produkcję hormonów dzięki zawartości cynku i fosforu. Zwiększają płodność kobiet i mężczyzn oraz wspomagają proces zapłodnienia.

Ylang-ylang – pachnidło; wdychany olejek ma działanie erotyzujące.

Trufle – grzyby, które stosował jako afrodyzjak Napoleon.

Winogrona – już sam ich widok, szczególnie czerwonych, wywołuje erotyczne skojarzenia. Wspólne spożywanie tych owoców może przeistoczyć się w erotyczną zabawę.

Żeń-szeń – zioło, jeden z najstarszych i najbardziej popularnych afrodyzjaków, od stuleci używany był w Chinach. Zawiera wiele substancji biologicznie czynnych, które sprzyjają aktywności seksualnej, wzmacniając organizm.

Działanie afrodyzjakalne wykazują również: brzoskwinia, wanilia, truskawki, befsztyki (zwłaszcza krwiste lub tatarskie), dziczyzna, grzyby (pierścieniaki, smardze), jaja (szczególnie przepiórcze), kawior, małże, orzechy włoskie, ostrygi, por, sery (roquefort, sery kozie), suszone owoce (daktyle, figi, morele),

[24] *Madame de Pompadour* – Kochanka francuskiego króla Ludwika XV.

czosnek, cząber, gałka muszkatołowa, kapary, lotos, muira-puama, turnera, niektóre kaktusy, nasiona powoju amerykańskiego, miłorząb, kawa, szampan, różne koktajle alkoholowe i mleczne, mleko kozie. Prawdziwą bombą erotyczną są też jajka i ryby (zwłaszcza tuńczyk, pstrągi, rekin, sardynki). Zawierają one cynk i fosfor, pobudzają więc produkcję hormonów, a także... plemników. Ostatnią grupą afrodyzjaków, które niekoniecznie związane są z pokarmami, a raczej tylko z układem pokarmowym, i właściwie jako czarownica piszę o nich niechętnie, są:

Johimbina – alkaloid uzyskiwanym z kory lub liści drzewa Yohimbe – Corynathe yohimbe oraz Pausinystalis yohimbe, rosnących w Kamerunie. W postaci kropli z tym alkaloidem zażywana na kilkanaście minut przed stosunkiem, powoduje zwiększony dopływ krwi do narządów płciowych. W Holandii sprzedawana w smartshopach w formie ekstraktów, jako afrodyzjak.

Kantarydyna – należący do terpenów związek chemiczny wydzielany w chwilach zagrożenia przez chrząszcze z rodziny oleicowatych (majkowatych). Nieszkodliwy dla zwierząt żywiących się tymi chrząszczami, a nawet działa wabiąco na owady kantarydynofilne (m.in. Anthicidae). Żółte krople tego płynu wydzielane są przez pory znajdujące się głównie u nasady odnóży chrząszczy. Wykorzystywany w medycynie ludowej w mikroskopijnych dawkach jako środek pobudzający, np. do spo-

rządzania napojów miłosnych, w tym także hiszpańskiej muchy. Działanie tego związku pobudza zakończenia nerwowe i błony śluzowe układu moczowo-płciowego, powoduje jednak często powikłania, m.in. zapalenia dróg moczowych i przewodu pokarmowego oraz bolesne erekcje. Dawka śmiertelna kantarydyny wynosi dla człowieka od 10 do 30 mg, zatem stosowano ją także jako truciznę zwaną *aqua tofana*.

Mleczko pszczele (*Gelée Royale*) – jasna, gęsta substancja o lekko kwaśnym smaku, prawie bezwonna. Wydzielina ślinianek pszczół robotnic decydująca o tym, czy larwa rozwinie się w robotnicę czy w królową. Zawiera wodę, białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i inne substancje odżywcze. Ma właściwości bakteriostatyczne i stosowane u ludzi wzmaga odporność, usuwa zmęczenie i pobudza apetyt. Jest także stosowane do wyrobu kosmetyków.

Narkotyki, **środki odurzające**, **alkohol** – najczęściej ich działanie jako afrodyzjaków opiera się na zmniejszeniu lub zniesieniu hamulców moralnych, nieśmiałości, wstydu lub spowodowaniu stanu ogólnej euforii lub pobudzenia. Ale nie z każdym narkotykiem tak właśnie jest. Np. MDMA (Extasy), którego zażycie powoduje wydzielanie dużej ilości serotoniny, wywołując uczucie euforii, podniecenia, ale uniemożliwia jednocześnie przeżycie orgazmu. Wino – specjalnie oddzieliłam je od reszty, bo – po pierwsze uwielbiam je, i jest dla mnie najlep-

szym prezentem, po drugie w moim odczuciu to najskuteczniejszy afrodyzjak na świecie, jaki wypróbowałam. Oczywiście natychmiast spieszę z wyjaśnieniami, że trzeba wykluczyć wszelkie tanie wina produkcji krajowej, tym bardziej że farba, woda i dodatek spirytusu zmieszane ze sobą nie mogą być nazywane winem. Nie musisz jednak skupiać się wyłącznie na bardzo drogich i markowych winach francuskich czy włoskich, które szczerze mówiąc są przereklamowane tak samo jak FIAT i Renault. Bardzo dobrze smakują wina bułgarskie, rumuńskie, węgierskie i co ciekawe amerykańskie czy chilijskie. Istotne jest dla pijących wino w charakterze afrodyzjaku, że kobiecie, która niespecjalnie gustuje w winach, nie będzie z pewnością smakować wino wytrawne (choć niekoniecznie – może akurat takie lubi), a bardziej słodkie lub półsłodkie. Trzeba pamiętać, że wino czerwone jest cięższe od białego, a różowe jest mieszanką obu. Polecam wina słabe, a zatem o zawartości alkoholu poniżej 11%, wina średnio mocne i mocne – do 17,5% raczej są bardzo niebezpieczne. Kobiety zwykle mają mniejszą tolerancję na alkohol, a wino ma specyficzne działanie. Bezpośrednie skutki przedawkowania są widoczne dopiero po jakimś czasie, co sprawia wyrażenie, że jeszcze możemy się napić lampkę, kiedy tymczasem już teraz przesadziłyśmy. Alkohol choć jest afrodyzjakiem, przy przedawkowaniu na pewno nam nie pomoże. Bardzo dobrym pomysłem jest wino jako dodatek do jakieś potrawy. Najlepiej z ostrym chili lub tabasco. Potem na deser coś

słodkiego – krem czekoladowy, lody lub mus owocowy. Idealna kompozycja miłosna. W zestawieniu z butelką wina możesz się spodziewać efektów prawie natychmiast. Pamiętaj jednak, że wino dobiera się do potrawy.

Nie wyczerpałam zagadnienia, wiem. Ale też nie mam na to tutaj szans. Jeśli Cię ta sprawa zainteresuje, na pewno znajdziesz szczegółowe publikacje, których jedynie skromny wykaz znajdziesz w bibliografii na końcu książki. Warto jednak, abyś wiedząc już coś na ten temat, mógł przyrządzić coś, co nadaje się na romantyczną kolację, co może rozgrzać dodatkowo Twoją kochankę. Przyrządzając czarodziejskie danie, możesz wziąć pod uwagę zestawienie niektórych składników, które wcześniej Ci przedstawiłam. Najlepiej sprawdzają się w tej roli wszelkiego rodzaju lekkie potrawy, sałatki, owoce, ryby, drób, miody, papryki nadziewane, jajka, naleśniki, makarony, wszelkiego rodzaju pikantne potrawy, które można popijać lekkimi deserowymi lub wytrawnymi winami. Warto jednak przede wszystkim pamiętać, że wspólne jedzenie albo nawet przyrządzanie jedzenia ma ogromne walory towarzyskie i może być, podobnie jak taniec, traktowane jako gra wstępna. Okazuje się, że część mężczyzn właśnie w ten sposób zabiega o względy kobiety, nazywa się ich nawet gastroseksualnymi. Tacy mężczyźni gotują, bo jest to dla nich prawdziwą przygodą. Są mistrzami ceremonii, którzy sprawdzają się przy nietypowych potrawach, pięknie

podanych przy odpowiedniej atmosferze, bo pokazują swoją wartość. Gotowanie jest dla nich tylko środkiem do celu, którym są, rzecz jasna, kobiety. Mężczyzna gastroseksualny nie jest powierzchowny i każda kobieta parząc na niego w kuchni, wie, że jeśli gotuje dobrze, będzie dobry w łóżku. A Tobie przecież o to chodzi, prawda? Zatem do dzieła, a właściwie, do garów...

Męskie przeszkody

Zaburzenia orgazmu u mężczyzn mają podwójne dno. Po pierwsze powodują zwykle brak orgazmu kobiety i pociągają to samo u mężczyzny. Dlatego muszę o tym napisać, w świetle tematu o orgazmach kobiety. Brak męskiego orgazmu skutkuje problemem, który, pozostawiony bez interwencji, może tylko powodować pogorszenie sytuacji. Musisz być po prostu tego świadomy, bo jeśli nie będziesz, grozi Ci frustracja i zniechęcenie – a to jest początkiem naprawdę poważnego problemu. Trzeba pamiętać o tym, że w łóżku bywa różnie. Jeśli problem występuje jedynie czasem – w określonych okolicznościach – nie ma co robić wielkiego „halo" i się tym przejmować. Dziś jest tak, a jutro będzie lepiej… albo jeszcze lepiej… teraz jest tak, poczekaj kochanie kilka minut… a będzie o wiele lepiej.

Nie możesz mówić, że wszystko jest OK, jeśli nie jest. Taka postawa to początek końca Waszego związku, bo po jakimś czasie okaże się, że ona jest nieświadoma i zadowolona, a Ty sfrustrowany i będziesz przenosić kłopoty w łóżku na życie poza nim.

Męskiemu orgazmowi towarzyszy ogromna intensywność przyjemnych doznań seksualnych. Stosunek seksualny bez orgazmu dla mężczyzny trudno jest uznać za w pełni udany i dlatego coraz częściej jest odbierany jako zaburzenie, które należy leczyć. Zawdzięczamy to rosnącej świadomości seksualnej mężczyzn oraz postępom współczesnej medycyny i seksuologii. Przyjrzyjmy się więc, jakie są współczesne metody leczenia zaburzeń męskiego orgazmu i jakie zaburzenia mogą Ci przeszkodzić w byciu szczęśliwym.

Wytrysk przedwczesny

Wytrysk przedwczesny (łac. *eiaculatio praecox*) to dysfunkcja seksualna mężczyzny przejawiająca się niezdolnością do kontrolowania wytrysku nasienia, uniemożliwiająca uzyskanie pełnej satysfakcji seksualnej partnerki. Zaburzenie to definiuje się najczęściej jako niezdolność powstrzymania wytrysku przed wspólnym doznaniem przyjemności przez oboje partnerów, przy pominięciu kwestii szczytowania kobiety. Wytrysk przedwczesny to zaburzenie wiążące się z tym, że Twoja partnerka nie przeżyje orgazmu w trakcie stosunku, a zatem temat jest związany z tą książką. Jest to jedno z najbardziej dotkliwych zaburzeń orgazmu mężczyzny, na szczęście skuteczność jego leczenia jest oceniana na ponad 90%.

Przedwczesny wytrysk należy do najczęściej spotykanych zaburzeń seksualnych u mężczyzn, niezależnie od wieku. W Polsce około 2% populacji mężczyzn ma wytryski zbyt przedwczesne, 7% przedwczesne, a 30% zbyt wczesne. Okresowo problem ten dotyka blisko 50% mężczyzn. Warto wiedzieć również, że bardzo często zdarzają się błędne rozpoznania zaburzeń wytrysku – oparte na objawach incydentalnych i przemijających. Są to np. przypadki przedwczesnego wytrysku w przypadku podjęcia współżycia z nową partnerką albo przy zbyt rzadkich kontaktach seksualnych. Często dochodzi do tego zjawiska w sytuacji braku intymnych warunków do współżycia seksualnego, a także na podstawie braku orgazmu u partnerki. A tak bywa, gdy kobieta nie jest z jakichś powodów zdolna do osiągania orgazmu w trakcie stosunku pochwowego lub występuje u niej nadmiernie wydłużona reaktywność seksualna.

Tak się akurat złożyło, że zajmowałam się w swojej terapii tym tematem, w efekcie czego powstał poradnik na ten temat, który moi Czytelnicy oceniają dość wysoko,[25] z ich listów wiem, że wielu z nich bardzo pomogłam. Aby pojąć istotę zaburzenia, należy poznać mechanizm sterujący fizjologią wytrysku.

Wytrysk nasienia mężczyzny – inaczej ejakulacja – jest złożonym odruchem sterowanym przez kilka centrów sterowniczych

[25] Wśród 52 głosujących Czytelników tego poradnika uzyskał on średnią ocenę 4,38 w skali od 1 do 6.

układu nerwowego. W poprawnym fizjologicznie wytrysku wyróżnia się kilka faz. W każdej z tych faz pojawić się mogą zaburzenia ejakulacji. Zanim jednak sięgniesz po moją książkę na ten temat, kilka słów wyjaśnienia. Po pierwsze wytrysk przedwczesny jest związany z dużym napięciem seksualnym. W przypadku dłuższej abstynencji seksualnej szybkie następowanie wytrysku jest zatem zjawiskiem jak najbardziej naturalnym i nie ma charakteru patologicznego, czego powinieneś być świadomy zarówno Ty, jak i Twoja partnerka. Jeśli nie wierzy Ci i nie chce współpracować, zmień ją. Jednak jeśli wytrysk przedwczesny przejawia się prawie stale, mimo częstego współżycia, będzie poważną przeszkodą w doprowadzeniu Twojej kochanki do orgazmu i wtedy ma charakter prawdziwego problemu.

Najczęściej przyczyną przedwczesnego wytrysku są czynniki psychogenne, wynikające z zachowań masturbacyjnych. Doprowadzając się do orgazmu, samodzielnie wykształcasz bowiem odruch, który może się utrwalać i wiązać z zaburzonymi procesami fizjologicznymi i metabolicznymi. Chodzi o obniżony próg odruchu wytrysku, który pojawia się od razu, jak tylko osiągniesz odpowiednie poziom podniecenia.

Pochodną do poprzedniej przyczyną są uwarunkowania wywołane przez przygodne kontakty seksualne (np. z prostytutkami albo tzw. szybkie numerki).

Przyczyną wywołującą przedwczesny wytrysk może być nastawienie do szczególnie atrakcyjnej panterki, które może spowodować zbyt wysoki poziom podniecenia seksualnego. Taka postawa nazywana jest seksem zadaniowym lub sytuacją zadaniową. Identycznie działa negatywna postawa wobec kobiet, lęki, np. przed kobietami, ciążą, sprawieniem zawodu partnerce i niesprawdzeniem się, zaburzone relacje partnerskie, długotrwałe stosowanie stosunku przerywanego jako metody antykoncepcyjnej, udawanie orgazmu przez partnerkę (orgazm udawany) prowadzące do zakodowania szybkiego odruchu.

Przyczyną wytrysku przedwczesnego może być też przebyta choroba lub inne okoliczności, np. powodujące ból członka w czasie erekcji. Na tym podłożu może występować nawet wytrysk bez erekcji, podobnie jak brak możliwości przedłużenia stosunku. Decydujące znaczenie ma nadwrażliwość żołędzi penisa, zbyt krótkie wędzidełko żołędzi członka, stany zapalne cewki moczowej, gruczołu krokowego, cukrzyca, zapalenie wielonerwowe, infekcje oraz neurologiczne leki i narkotyki o działaniu pobudzającym seksualnie.

Podejmowanie kolejnych prób, w których wytrysk następuje za wcześnie, prowadzi na ogół do kolejnych niepowodzeń, gdyż koncentracja uwagi na osiągnięciu sukcesu uniemożliwia jego uzyskanie w tzw. sytuacji zadaniowej. To doprowadza do eskalacji problemu, któremu nie pomaga zawiłość męskiej psychiki.

W takich sytuacjach bowiem mężczyźni zdają zamykać się we własnej skorupie w przeświadczeniu, że sami pokonają problem.

Tymczasem musisz wiedzieć też, że nie ma jednoznacznej liczby określającej prawidłowy czas trwania stosunku. Nie można powiedzieć, że jeśli zbliżenie trwa 5 minut i po tym czasie następuje wytrysk, to jest to wytrysk przedwczesny, a jeśli trwa już 15 minut, to jest zupełnie OK. To kompletna bzdura... Wytrysk przedwczesny ma raczej związek z osiąganiem przez partnerkę satysfakcji. Przy czym celowo napisałam „satysfakcji", ponieważ jak wiesz, u kobiet jest z satysfakcją zupełnie inaczej niż u mężczyzn. Nie wszystkie kobiety osiągają orgazm – to po pierwsze, nie wszystkie kobiety osiągają orgazm tzw. pochwowy, to po drugie, a po trzecie, wiele kobiet dopiero w wieku dwudziestu kilku lat przeżywa swój pierwszy orgazm. Dlatego też możliwe jest, że w sprzyjających okolicznościach Twoja partnerka przeżyje orgazm już po kilku minutach, a kiedy indziej (lub inna partnerka) po kilkudziesięciu minutach lub wcale. To jednak nie może być kryterium Twojej diagnozy. Musisz być po prostu tego świadomy, bo jeśli nie będziesz, grozi Ci frustracja i zniechęcenie – a to jest początkiem naprawdę poważnego problemu.

Leczenie tego zaburzenia może odbywać się dwutorowo. Bez ingerencji specjalisty i z nią. Pierwszy sposób omawiam szcze-

gółowo w swoim poradniku, wspomnę zatem jedynie pobieżnie o tym, jak to należy robić. Najistotniejsze jest uświadomienie sobie, czy w ogóle dotyczy Cię ten problem, a jeśli tak, jaki jest dokładnie. Ważne jest, aby zaobserwować, od kiedy pojawia się przedwczesny wytrysk nasienia. Zaburzenie to może pojawić się pierwotnie – tj. mieć miejsce już od momentu inicjacji seksualnej lub może zostać nabyte wtórnie, np. wskutek zachowań masturbacyjnych. Może również pojawić się po okresie udanego współżycia seksualnego. Częstość zaburzeń może wskazywać na to, że są epizodyczne – kiedy to przeważa udane współżycie seksualne; mogą też bywać wywołane konkretną sytuacją (sytuacyjne) lub pojawiać się we wszystkich kontaktach seksualnych. Kryteriami rozpoznania przedwczesnego wytrysku jest pojawianie się wytrysku wbrew woli mężczyzny, wcześniej niż tego pragnie, brak kontroli tego odruchu, pojawianie się ejakulacji przed stosunkiem, w trakcie wprowadzania członka do pochwy albo też po krótkim czasie trwania stosunku (najczęściej już po kilku, kilkunastu ruchach frykcyjnych). Wyróżniamy wytrysk zbyt przedwczesny, wytrysk przedwczesny i wytrysk zbyt wczesny.

Leczenie polega przede wszystkim na uświadomieniu sobie reakcji swojego organizmu i nauki ich kontroli. Pomaga tutaj podniesienie częstotliwości stosunków płciowych, odpowiednie techniki współżycia, dobranie prawidłowej pozycji, trening ma-

sturbacyjny i mięśni Kegla, metoda uciskowa, metoda *stop and go* oraz stosowanie maści i prezerwatyw opóźniających wytrysk.

Jeśli chodzi o leczenie specjalistyczne, seksuolog przeprowadza wywiad, a następnie poddaje się pacjenta farmakoterapii. Zwykle po 4-6 tygodniach leczenia odpowiednimi lekami czas trwania stosunku wydłuża się o 2-3 minuty u większości leczonych oraz do 5 minut i więcej u 30%. W łagodnych postaciach przedwczesnego wytrysku stosuje się leki anestetyczne w postaci kremów, maści, żeli o działaniu miejscowym, znieczulającym na żołądź członka i z zaleceniem stosowania prezerwatywy, a także opisane przeze mnie w poradniku „Już nie będę taki szybki" wspomniane wcześniej metody treningowe.

Częściowe lub całkowite zahamowanie wytrysku

Kolejnym problemem części mężczyzn jest opóźniony wytrysk albo inaczej zahamowanie orgazmu (łac. *eiaculatio retardata*). Z badań epidemiologicznych wynika, że to zahamowanie orgazmu dotyka około 7-9% całej populacji mężczyzn i związane jest ściśle z wiekiem. W szczególności dotyczy 14% badanych

w wieku 50-55 lat oraz 25% mężczyzn, który osiągnęli już 60 rok życia. Zaburzenie to polega na trwałym lub okresowym opóźnianiu się lub całkowitej niezdolności do osiągania orgazmu w czasie normalnej aktywności seksualnej, właściwej dla danego wieku. Trzeba bowiem pamiętać, że to, co jest typowe dla 18-latka, nie może być identyczne dla 80-latka. Mało prawdopodobne jest, że masz właśnie 80 lat, więc skupię się raczej na sednie problemu. Objawy zahamowania orgazmu mogą mieć dwa warianty – wytrysk opóźniony lub zupełny brak wytrysku.

U większości pacjentów zgłaszających się z tego rodzaju zaburzeniem czas trwania stosunku od rozpoczęcia ruchów frykcyjnych aż do wytrysku nasienia utrzymuje się w granicach jednej godziny. Dla partnerki taki przedłużający się czas trwania stosunku może się wiązać z przykrymi odczuciami: stanem zmęczenia, pieczenia, bolesności pochwy, zaniku nawilżania. Warto jednak pamiętać, że istnieje pewien odsetek kobiet, którym tak długi czas trwania stosunku jak najbardziej odpowiada, bowiem osiągają one w nim wielokrotny orgazm. Niemniej przy rozważaniach na ten temat, zastanawiało mnie to, czy gdyby można było to kryć, to czy w tej sytuacji mężczyźni nie sięgaliby po orgazm udawany. Tak czy inaczej trzeba wiedzieć, że zaburzenie może dotyczyć wyłącznie stosunku pochwowego albo dotyczyć wszystkich form stosunku (pochwowego, oralnego,

analnego) przy czym wytrysk jest możliwy w trakcie autostymulacji. Najbardziej skrajną formą tego zaburzenia jest całkowity brak orgazmu. Przyczyn takiego stanu rzeczy należy szukać na trzech płaszczyznach. Po pierwsze – na podłożu psychogennym. Problem może bowiem wynikać z lęków mężczyzny przed ciążą, partnerką, kobietami, sprawdzeniem się albo w obawie przed impotencją. Inny powód to uwarunkowania masturbacyjne. Trzeba Ci wiedzieć, że o ile masturbacja jest w zasadzie nieszkodliwa (szczególnie w porównaniu z tym, co twierdził jeszcze niedawno Kościół i niektórzy lekarze), to może mieć wpływ na Twoje życie seksualne. Onanizm traktowany jako forma zastępcza stosunków seksualnych nie powinien być szkodliwy, natomiast jeśli jest inaczej, może przybierać formy wypaczone. Patologiczne formy masturbacyjne powodują np. przyzwyczajenie się do silnych bodźców dotykowych określonego rodzaju, zaburzenia relacji partnerskich, brak zainteresowania osobą partnerki. Jednym z efektów przyzwyczajenia się do osiągania orgazmu przez stymulację ręką mogą być problemy z dojściem w czasie stosunku. Istotne mogą być także inne przyczyny zahamowania orgazmu, wynikające z samego organizmu, jak np. anatomiczne wady wrodzone, stany pooperacyjne, choroby; neurologiczne, hormonalne, uszkodzenie rdzenia kręgowego. Ostatnią grupę przyczyn zahamowania orgazmu stanowią niektóre leki. Szczególnie silnie zaburzają orgazm leki przeciwdepresyjne typu: imipramina, sertralina, paroxetyna,

fluoxetyna oraz przeciwnadciśnieniowe typu: rezerpina, metyldopa, alfablokery, blokery kanału wapniowego, diuretyki, betablokery. Jednocześnie najłatwiej usunąć problem wynikający właśnie z tego źródła. Zmniejsza się dawkę leku lub zamienia na inny. Pomaga także zażycie leków pobudzających odruch wytrysku, są one wydawane z przepisu lekarza i mogą być stosowane tylko w zaleconych przez niego dawkach i pod jego nadzorem. Część mężczyzn, którzy mają silne przyzwyczajenia masturbacyjne, odczuwa nadmierny luz w pochwie, leczy się metodami treningowymi. Polecany jest trening polegający na wydłużaniu przez partnerkę własną ręką linii pochwy i pobudzaniu członka przez silne obejmowanie go ręką i jednoczesnym masowaniu jąder w trakcie stosunku. Inna metoda polega na masowaniu palcem kolistymi ruchami w trakcie stosunku punktu leżącego w połowie odległości między członkiem a odbytem partnera (punkt C). Pomaga też obkurczanie przez kobietę silnie mięśnia Kegla w trakcie stosunku pochwowego. Ostatnią grupę metod leczenia stanowi elektrostymulacja oraz psychoterapia.

Wytrysk wsteczny

Wytrysk wsteczny (łac. *eiaculatio retrograda*) polega na kierowaniu nasienia do pęcherza moczowego, a nie do ujścia cewki

moczowej. Interesujące, że w filozofii Wschodu, a szczególnie w taoizmie taka ejakulacja jest zupełnie inaczej postrzegana, niż opisuje to tradycyjna zachodnia medycyna. W opinii Wschodu mężczyzna powinien unikać ejakulacji, ponieważ jest to związane z dużą stratą energii życiowej, jako że sperma bierze się z mózgu. Unikanie ejakulacji nie jest tożsame z ascezą seksualną, chociaż może być ono jedną z dróg wewnętrznego doskonalenia, ale bardziej z oszczędnością i nakazami sztuki i filozofii miłosnej. W kulturze Zachodu jest to jednak traktowane jako zaburzenie, szczególnie jeśli występuje wbrew woli mężczyzny. Przyczyną wytrysku wstecznego są zazwyczaj zaburzenia wrodzone, np. wady rozwojowe układu moczowo-płciowego, *spina bifida*, zabiegi operacyjne np. prostatektomia, przeszkody mechaniczne, np. torbiele, zwężenia, guzy nowotworowe, neurogenne, np. urazy rdzenia kręgowego, miednicy, stwardnienie rozsiane, cukrzyca, leki psychotropowe, obwodowe sympatykolityki. Standard leczenia zakłada farmakoterapię oraz metody chirurgiczne. Wytrysk wsteczny występuje czasem samorzutnie po operacjach gruczołu krokowego, guzów układu moczowo – płciowego i we wspomnianych wcześniej specyficznych technikach seksualnych.

Wytrysk bolesny

Zaburzenie takie występuje na szczęście bardzo rzadko, a polega na odczuwaniu bólu w momencie wytrysku, który może się jeszcze utrzymywać przez pewien okres po nim. Przyczynami tak zaburzonych wytrysków są zazwyczaj leki przeciwdepresyjne lub zaburzenia urologiczne, neurologiczne i wszelkiego rodzaju infekcje. Co ciekawe, powodem może być też związek z nimfomanką, bo bolesny wytrysk może występować przy zbyt intensywnym współżyciu seksualnym. Winne mogą być także nieprzyzwoite zabawy – może się zdarzyć bowiem, że będzie to efekt uboczny stosowania pompy próżniowej. Wytrysk bolesny może wystąpić przy zbyt słabej produkcji nasienia, w stanach zmniejszonej drożności nasieniowodów, stanach pozapalnych, pogrzybiczych, po przebytych chorobach wenerycznych zmieniających cewkę moczową i drogi płciowe wyprowadzające. Bolesność może również wynikać ze zbyt długiej przerwy we współżyciu, kiedy pojawia się bardzo obfita objętość nasienia. W większości przypadków mamy do czynienia ze zmianami organicznymi. Przyczynami mogą być również np.: cukrzyca, stwardnienie rozsiane. Leczenie jest przyczynowe, aby usunąć objawy, eliminuje się jego powody.

Nasieniotok, wytrysk anestetyczny, wytrysk bez orgazmu

Nasieniotok pewnie będzie budził skojarzenia ze ślinotokiem. I dobrze, bo nasieniotok to ciągłe wyciekanie nasienia z cewki moczowej, podobnie jak śliny z ust. Zwykle nasieniotok nie jest połączony z podnieceniem seksualnym ani z satysfakcją seksualną. Według Dorland's Illustrated Medical Dictionary termin ten jest przestarzały, równoznaczny z polucją, czyli zmazą nocną. Zjawisko fizjologiczne w odróżnieniu od wytrysku anestetycznego. To także wycieki nasienia niewywołane podnieceniem seksualnym, spowodowane zaburzeniami neurologicznymi, urazami, stosowaniem leków, zaburzeniami mięśni zwieraczy, niedowładem przewodów nasiennych czasem też powikłania wytrysków przedwczesnych. Na koniec zostawiłam wytrysk bez orgazmu i choć trudno w to uwierzyć, bo przecież taki szczyt charakterystyczny jest raczej dla kobiet, to mężczyzn, jak się okazuje, także dotyka. Najczęściej przyczyną wytrysku bez orgazmu są czynniki psychogenne, np. niechęć do osoby partnerki, współżycie wiążące się z poczuciem winy, z niezaspokojeniem oczekiwań, ze stresującymi zachowaniami.

Bolesne współżycie

Taka dysfunkcja dotyka około 3% mężczyzn i charakteryzuje się stałym lub okresowym bólem narządów płciowych przed stosunkiem, w czasie jego trwania lub tuż po nim. Typowymi przyczynami występowania bólu narządów płciowych są: stany zapalne, uczulenia, zmiany pourazowe, zaburzenia urologiczne, neurologiczne, zaburzenia seksualne partnerki (brak lubrykacji, pochwica), a także podłoże psychogenne. Najczęściej winna może być zaburzona relacja partnerska, lęki np. przed ciążą, niechęć partnerki do wytrysku w pochwie, poczucie winy itp. Leczenie zakłada usunięcie dającej się zidentyfikować przyczyny bolesności (leczenie przyczynowe), a następnie farmakoterapię lekami przeciwbólowymi, przeciwlękowymi oraz metody treningowe i psychoterapię.

Zapalenie prostaty i chroniczne zapalenie prostaty

Oczywiście chodzi o gruczoł krokowy. Schorzenie jest spowodowane bakteriami. Objawami jest ból pleców, gorączka, ostre pieczenie w obrębie członka i generalne złe samopoczucie mężczyzny. Leczy się je dużymi dawkami antybiotyków. Znacznie

rzadszym, ale też bardziej niebezpiecznym schorzeniem jest chroniczne zapalenie prostaty, która obejmuje również pęcherzyki nasienne. Najgorsze w tej chorobie jest chyba to, że jej przyczyny nie są jeszcze znane i zachorować na nią mogą dojrzali mężczyźni, a także chłopcy, którzy jeszcze nawet nie rozpoczęli współżycia. Objawem choroby jest ból, który pojawia się podczas oddawania moczu i w trakcie podniecenia seksualnego. Powoduje go obrzęk zaatakowanych gruczołów i ucisk na otaczające je nerwy. Chyba nie trzeba pisać, że interwencja lekarza jest niezbędna.

Impotencja

Na sam koniec koszmarnych historii zostawiłam sprawę impotencji. Jest to chyba najgorsze, co może w sensie seksualnym spotkać mężczyznę. Erekcja jest esencją męskości i każda, nawet najmniejsza jej nieprawidłowość rodzi poważne problemy psychiczne u mężczyzny. Impotencja może dotknąć mężczyznę w każdym wieku, ale kojarzona jest raczej z panami w wieku bardziej dojrzałym niż z dwudziestoletnimi bogami seksu. W istocie dotyka tylko 8% panów przed pięćdziesiątką, 25% panów w wieku 65 lat, 55% tych, którzy mają 75 lat i 85% mężczyzn, którzy ukończyli 85 lat. Wychodząc z założenia, że masz mniej niż pięćdziesiąt lat, zagrożenie jest tymczasowo niewiel-

kie. Zasadniczo jednak warto wiedzieć co nieco o tym niebezpiecznym schorzeniu. Istnieją 3 przyczyny jego powstawania – po pierwsze, zaburzenie inicjowania. Po drugie, zaburzenie wypełniania i po trzecie wreszcie – zaburzenie utrzymywania. O co chodzi, jest się stosunkowo łatwo domyślić z nazw. Pierwszy powód wynika z tego, że główne nerwy członka nie reagują na stymulację, drugi – zbyt mało krwi wypełnia ciała jamiste pod odpowiednim ciśnieniem, a trzeci – krew w ciałach jamistych nie jest właściwie zatrzymywana. O tak, męski penis jest fascynujący, niczym najbardziej skomplikowana budowla inżynieryjna i nawet najdrobniejszy błąd może spowodować, że nie wszystko będzie działało w sposób prawidłowy. Najgorsze w całej sprawie impotencji jest to, że penis jest tym narządem, który reaguje najszybciej i najsilniej na stres. A tego w męskim życiu, jak zapewne potwierdzisz, jest niemało. Interesujące jest przy tym, że jeszcze do niedawna utrzymywano, że impotencja ma podłoże przede wszystkim psychologiczne, dziś wiemy, że nie do końca tak jest. Znaczna część źródeł impotencji to zaburzenia krążenia. Stąd 70% chorujących na cukrzycę mężczyzn to impotenci. Co ciekawe, impotencja dotyka znacznie częściej palaczy niż niepalących, a także pijących duże ilości alkoholu niż abstynentów czy pijących umiarkowanie. Podobnie jest w wypadku kokainy i marihuany. Podsumowując, dzięki rozbudowie badań diagnostycznych o pełny profil poziomu hormonów, dopplersonografię, kawernosografię i diagnostyczne in-

iekcje w ciała jamiste członka, okazało się, że prawie 60-70% przypadków impotencji ma podłoże organiczne. U mężczyzn w późniejszym wieku procent ten jest jeszcze większy. W zależności od podłoża impotencji stosuje się metody leczenia treningowe ze współudziałem partnerki, hipnozę, psychoterapię indywidualną i partnerską (podłoże psychogenne). W impotencji na tle hormonalnym stosuje się leki hormonalne. W impotencji neurogennej metody leczenia są zróżnicowane, np. pompy próżniowe, elektroterapia, leki stymulujące układ nerwowy, masaż. Jeśli impotencja ma podłoże krążeniowe, zaleca się najczęściej iniekcje w ciała jamiste członka, ale także leczenie farmakologiczne (Viagra). Stosuje się ją zresztą, kiedy impotencja ma podłoże psychogenne. Viagra jest skuteczna w 75-80% przypadków impotencji, podobnie jak iniekcje w ciała jamiste. Rzadziej stosowane metody leczenia to operacje naczyń członka, wszczepianie protez w członek itd.

Damskie przeszkody

Przyzwyczailiśmy się do tego, że jeśli jest wszystko w porządku z naszym ciałem, jesteśmy zadowoleni i szczęśliwi. Problem pojawia się wraz z… problemami. Prawdą jest również stwierdzenie, że organizm człowieka jest niezwykle skomplikowaną maszynerią i jeśli problem wystąpi, zwykle może mieć bardzo zróżnicowane podłoże. Zwykle pociąga także za sobą następne powikłania. Z mężczyznami sprawa jest nieco prostsza, więc zajęłam się nimi najpierw, teraz przyszedł czas na naturę kobiety, której nie zna nikt, nawet one same, natomiast znać chciałby każdy. Czyż to nie fascynujące?

Dobrze byłoby, abyś poznał naturę kobiety, ale nie masz na to szans, więc skupmy się na celach bardziej osiągalnych. Jednym z nich jest orgazm albo ogólnie pojęta satysfakcja. Dobrze, abyś zdawał sobie sprawę z tego, o czym oboje marzycie i do czego dążycie. Taka wiedza na pewno pomoże Ci w odróżnieniu anorgazmii od zmniejszonego, we właściwym czasie cyklu miesięcznego obniżenia libido.

Mówią, że problem pojawia się, kiedy sami uznajemy sprawę za problem. I w pewnym sensie jest to fakt, bo przecież jeśli jakaś kobieta nie osiąga orgazmu, a mimo to dla niej jej życie seksualne jest w pełni satysfakcjonujące, to czy od razu powinieneś to zmieniać? Nie, nie, nie i jeszcze raz nie! Są jednak pewne przeszkody natury zdrowotnej, które mogą wpływać na to, czy pożycie będzie satysfakcjonujące czy nie. I o nich teraz będzie.

Anorgazmia

Zaczęłam od razu z grubej rury. Wiem. Przede wszystkim trzeba sobie jasno powiedzieć, że środki masowego przekazu – telewizja, radio, a w szczególności kolorowe czasopisma dla pań wyrządziły im samym i mężczyznom wiele złego. Chodzi o presję orgazmu; presję do przeżycia orgazmu w pozycji klasycznej, która, jak się okazuje, wcale nie jest do tego najlepsza, o czym już wiesz po lekturze rozdziałów wcześniejszych. Kobiety są zbudowane inaczej niż Wy, mężczyźni. My musimy uczyć się orgazmu, który u Was jest niejako przyrodzony wraz z wytryskiem. W związku z tym jeśli dwudziestolatka nie przeżywa orgazmu w czasie stosunku albo w ogóle go nie przeżywa, choć rozpoczęła współżycie w wieku lat osiemnastu, to nie jest to żadne schorzenia czy dysfunkcja seksualna! Najprawdopodobniej jeśli wszystko będzie układało się pomyślnie, przed trzy-

dziestką nauczy się tego i będzie prowadzić satysfakcjonujące życie seksualne. Jeśli owa kobieta będzie się masturbować – orgazmu nauczy się prawdopodobnie szybciej. Druga strona medalu to ta, i możesz w to wierzyć lub nie, ale nie tylko Wy, mężczyźni, nie jesteście pewni czy kobieta miała orgazm, ale i kobiety bardzo często nie wiedzą, czy go przeżyły. Wprawdzie kiedyś w rozmowie z moją koleżanką doszłyśmy do wniosku, że jeśli kobieta nie jest pewna, czy przeżywała go czy nie, to najprawdopodobniej jednak go nie przeżyła. Wkrótce w rozmowie z trzecią z nas okazało się, że to nie jest wcale takie oczywiste. Sama pamiętam, że po raz pierwszy nie wiedziałam, czy był czy nie, a dopiero potem zrozumiałam, o co tak naprawdę chodzi. Statystyki są bardzo różne, ale przyjmuje się, że 20-42% kobiet w różnych przedziałach wiekowych nie jest zdolnych do osiągania orgazmu w czasie stosunku. Przy czym 25% kobiet z anorgazmią nigdy nie miało orgazmu, a 75% ma go bardzo rzadko. Jednocześnie jednak, jako mężczyzna, musisz być świadomy, że poza specyficznymi przypadkami orgazm u kobiety nie tylko jest prawdopodobny, ale niemal pewny. Czym zatem jest anorgazmia? To niezdolność do osiągnięcia orgazmu w czasie stosunku mimo istniejącego podniecenia i akceptacji partnera spowodowana przez bardzo różne czynniki. Przyjrzyj się im. Czynniki kulturowe – rygorystyczne, purytańskie wychowanie najbliższego środowiska, brak należytej wiedzy o seksualności kobiety, przeceniane roli orgazmu w satysfakcji w związku

partnerskim. Jest to schorzenie o wieloczynnikowej etiologii, a niektóre z czynników jego występowania wynikają z warunków optymalności istnienia orgazmu. Do najpoważniejszych przyczyn anorgazmii należy zespół zakodowanych reakcji seksualnych. Oznacza to, że w czasie dojrzewania mogą u kobiet pojawić się pewne utrwalone mechanizmy seksualne warunkujące wystąpienie orgazmu. Wielokrotne powtarzanie danego schematu prowadzi do swoistego uzależnienia odczuwania satysfakcji i w chwili innego sposobu pobudzania orgazm jest bardzo trudny lub niemożliwy do osiągnięcia. Ten mechanizm jest niemożliwy do wykrycia, nawet jeśli jesteś bardzo doświadczonym kochankiem. Interesujące przy tym jest, że problem ten dotyka najczęściej kobiety mające dużą potencję seksualną.

Kolejną ważną grupą powodów występowania anorgazmii są czynniki psychogenne, takie jak traumatyczne przeżycia seksualne w dzieciństwie, stany lękowe towarzyszące współżyciu (lęk przed ciążą, brak intymności w realizacji zbliżenia, brak zaufania do kochanka itp.), czasowe zmniejszenie pożądania seksualnego (zły nastrój, przemęczenie fizyczne i psychiczne). Do tej samej grupy należy także miłość konfliktowa, brak zgodności między partnerem emocjonalnym a seksualnym, uczucia skierowane do innej osoby niż ta, z którą realizuje się zbliżenie. Ogromny wpływ mają także konflikty w związku zależne od partnera, niska kultura erotyczna, rzadziej – chęć dominacji

mężczyzny w związku, niechęć do partnera świadoma, gdy kobieta zna czynniki niechęci lub ukryta – związek z mężczyzną niewzbudzającym pożądania, jak ma to często miejsce w wypadku małżeństw dla pieniędzy, pod przymusem ciąży itp. Istotną rolę grają także zaburzenia osobowości, nerwice, zespoły depresyjne, dewiacyjne zachowania seksualne nieakceptowane przez partnera oraz problemy seksualne partnera (wytrysk przedwczesny, impotencja).

Spośród czynników somatycznych wyróżnimy: wady wrodzone bądź nabyte narządu rodnego (np. wady statyki macicy, wady wrodzone pochwy), zaburzenia hormonalne obniżające *libido* (np. dysfunkcja tarczycy, hiperprolaktynemia, hipoestrogenizm) zaburzenia neurologiczne (np. uszkodzenie nerwu sromowego, urazy rdzenia kręgowego), zaburzenia w następstwie zabiegów operacyjnych, zmiany poporodowe. Także stany zapalne w obrębie narządu moczowo-płciowego, hipotonia, brak kurczliwości mięśnia Kegla i zmiany perimenopauzalne.

Leczenie anorgazmii polega najczęściej na zapewnieniu optymalnych warunków zapewniających orgazm, a w związku z tym, że najczęstszymi przyczynami tej dysfunkcji są czynniki psychogenne, rozpoczyna się terapię od naprawy zakłóconych więzi partnerskich i polepszenia edukacji seksualnej partnera. Przydatne są treningi masturbacyjne, ułatwiające odkrycie wzorców pobudzania sfer erogennych kobiety. Osłabienie mię-

śnia Kegla można leczyć ćwiczeniami polegającymi na rytmicznym napinaniu i rozluźnianiu grupy mięśni krocza, co polecała już Michalina Wisłocka, natomiast somatyczne przyczyny anorgazmii leczymy według zasad znanych z ginekologii, endokrynologii itd.

Kończąc skomplikowany i trudny temat tego zaburzenia podkreślam raz jeszcze: anorgazmia nie musi być równoważna brakowi satysfakcji seksualnej kobiet podczas zbliżeń. Są bowiem kobiety, które nie przeżywają częstych orgazmów, uznając jednak swoje pożycie za udane. Są to kobiety silnie związane emocjonalnie z partnerem, który zaspokaja inne seksualne potrzeby. Czasem także samo odbycie stosunku seksualnego z kochanym partnerem już w wystarczający sposób redukuje napięcie seksualne.

Pochwica

Pochwica to dysfunkcja seksualna polegająca na niezależnym od woli skurczu mięśni wokół wejścia do pochwy, co może powodować zwężenie, a nawet całkowite zamknięcie wejścia do pochwy. Jak nietrudno się domyślić, konsekwencją tego jest niemożność odbycia stosunku płciowego, gdyż próby jego odbycia powodują silny ból przy wprowadzaniu prącia do pochwy. Podobny ból po-

jawia się przy próbie wprowadzenia tamponu czy palca. Schorzenie może być spowodowane przez choroby lub stany zapalne macicy albo jajników, niedostateczne podniecenie partnerki, niewłaściwą pozycję miłosną lub też może mieć podłoże psychogenne. Naturalne, że pochwica jest reakcją obronną organizmu kobiety, w sytuacji gdy z jakiejś przyczyny organizm uznaje, że stosunek nie powinien się odbyć. Może to być niejasność nastawienia emocjonalnego do partnera, lęki seksualne kobiety, okoliczności niesprzyjające współżyciu seksualnemu albo wspomniane wcześniej powody czysto zdrowotne. Niestety bardzo często powtarzające się skurcze pochwy, mimo chęci podjęcia współżycia i niezależne od okoliczności, bywają wyuczoną reakcją obronną uwarunkowaną wcześniejszymi traumatycznymi doświadczeniami (wyjątkowo bolesne badanie ginekologiczne, gwałt, fobia przed wprowadzaniem czegokolwiek do pochwy, brak akceptacji własnej kobiecości). W przypadku syndromu piekącego sromu pochwica jest objawem towarzyszącym. Pocieszające jest to, że dysfunkcja ta jest uleczalna. W pierwszej fazie leczenia eliminuje się powody fizjologiczne, a następnym krokiem jest terapia.

Zapalenie sromu

Zapalenie sromu, nazywane jest też przez synów Hipokratesa syndromem piekącego sromu, o którym przed chwilą nadmieniałam. Jak zapewne się domyślasz, jego objawem, poza pochwicą (z którą dość często bywa mylone), jest uczucie pieczenia, jakiego kobieta doświadcza przed, w czasie lub po stosunku, a nawet bez jakiejkolwiek aktywności seksualnej umiejscowione najczęściej w pobliżu wejścia do pochwy. Bywa jednak, że ognisko bólu pojawia się gdzie indziej lub jest takich ognisk więcej niż jedno.

Wprawdzie srom kobiety jest bardzo odporny na zakażenie, ale mimo to pojawiają się czasem stany zapalne. Umiejscawiają się one zwykle w miejscu uszkodzenia nabłonka. Stany zapalne mogą być także powodem zmniejszenia jego odporności na czynniki zakaźne, co następuje w wyniku urazów mechanicznych, braku higieny, otyłości, występowania upławów, mogą być wynikiem alergii na środki piorące lub zmiękczające bieliznę ewentualnie alergii na sam materiał, z którego wykonana jest bielizna. W leczeniu stosuje się miejscowo środki bakteriobójcze, przeciwgrzybicze lub przeciwzapalne (krem, maść, zasypkę).

Suchość pochwy

„Suchość pochwy" to oczywiście chłopska nazwa. Chodzi rzecz jasna o brak lub niedostateczną lubrykację pochwy. Jej przyczyn może być bardzo wiele. Do najczęstszych zaliczymy: karmienie piersią, spożycie alkoholu, palenie papierosów, stan poporodowy, przyjmowanie farmaceutyków (antyhistaminowych), odwodnienie organizmu, spadek poziomu hormonów w czasie menopauzy i zmniejszenie się grubości błony śluzowej na ściankach pochwy. W ekstremalnych wypadkach braku lubrykacji pochwy dochodzi do pękania śluzówki. Brzmi to wszystko bardzo makabrycznie, tymczasem rozwiązanie jest nader łatwe w stosowaniu i bardzo często nawet przyjemnie urozmaicające grę miłosną kochanków. Chodzi oczywiście o stosowanie lubrykantów zastępczych na bazie wody, o których zresztą wspomniałam w rozdziale pt. Inspektor Gadżet.

Endometrioza

Aby było łatwo zapamiętać tę przecież trudną nazwę, napiszę, że endometrioza nazywana jest inaczej gruczolistością śródmaciczną. Uff… coś jak sworzeń kulkowy wahacza przedniego górnego. Tyle że o wiele bardziej nieprzyjemna. Związana jest

z czymś, co jest dla kobiet zwykle bardzo bolesne, chodzi o menstruację. W jej trakcie błona śluzowa trzonu macicy (której zewnętrzna warstwa jest regularnie w czasie okresu wydalana) jest przenoszona do innych narządów wewnętrznych, takich jak np. jajniki czy jajowody. Przebieg tego schorzenia może być bardzo bolesny, ale równocześnie prawie całkowicie bezobjawowy, choć generalnie towarzyszą jej bóle owulacyjne i podwyższenie poziomu hormonów.

Infekcje dróg moczowych

Oczywiście dotykają także mężczyzn, powie ktoś, więc dlaczego akurat ta blondynka pisze o nich w przypadku typowo kobiecych schorzeń? Pewnie dlatego, że są one bardzo powszechne u kobiet w każdym wieku, zapewne z powodu różnic anatomicznych, jakie występują w przypadku długości cewki moczowej u obu płci. Objawiają się one bólem i pieczeniem pojawiającym się podczas oddawania moczu i ewentualnie w czasie prób współżycia seksualnego. Infekcje te mogą być wywołane przez wiele czynników. Co ciekawe, wśród nich jest uprawianie seksu czy kosmetyki używane do intymnej higieny albo podczas kąpieli. Dolegliwości te niestety, choć tak łatwe do „złapania", wykluczają satysfakcjonujące współżycie z Tobą. Pocieszające w tym całym nieszczęściu jest to, że infekcje te są wyle-

czalne za pomocą antybiotyków lub leków homeopatycznych,[26] które charakteryzują się zadziwiającą skutecznością.

Infekcje pęcherza moczowego

Skoro już przy tym charakterystycznym temacie jesteśmy, są sprawy, których olać nie możemy. I jedną z nich jest właśnie zapalenie pęcherza moczowego. To niestety najczęstszy, zwykle bakteryjny stan zapalny dróg moczowych, który dotyczy błony śluzowej pęcherza moczowego. Patogenem, czyli czynnikiem chorobotwórczym, jest zwykle pałeczka okrężnicy (*escherichia coli*) lub inne bakterie jelitowe, szczególnie z rodzajów: *staphylococcus* czy *enterococcus*. Objawem jego wystąpienia jest potrzeba częstego oddawania moczu i czucie pieczenia w trakcie tej czynności. Dotyczy obu płci, ale teraz skupiamy się na kobietach, więc napiszę, że po pierwsze: chorują na nie kobiety, szczególnie między 15 a 34 rokiem życia, oraz po menopauzie. Po drugie, dotyka seksualnie aktywnych kobiet, stąd możesz spotkać się z nazwą „zapalenie pęcherza miodowego miesiąca”. Po trzecie jest to tak powszechna choroba, że 20-50% kobiet ją przebyło przynajmniej raz w życiu. Jeśli chodzi o Ciebie, do-

[26] Najczęściej pochodzenia roślinnego lub mineralnego. Leki niekonwencjonalne i nieweryfikowalne przyjętymi procedurami kontroli, lecz pomimo kontrowersyjności stosowane w wielu krajach na całym świecie.

dam tylko, że u mężczyzn zdarza się częściej po 50. roku życia. Zapalenie pęcherza moczowego jest wskazaniem do wizyty u lekarza, gdyż może prowadzić do poważnych powikłań, wspomnę jednak, że domowym sposobem na walkę z bakteriami jest picie dużej ilości soku żurawinowego. Zawarte w nim kwasy przenikają do moczu, prawdopodobnie uniemożliwiając namnażanie się bakterii wywołujących to schorzenie. Mimo to, trzeba pamiętać, że sok żurawinowy nie eliminuje wszystkich bakterii, więc jeśli objawy nie ustępują, trzeba się zarejestrować do lekarza. I iść do niego. A my, kobiety, nie lubimy tego tak samo jak mężczyźni, więc jeśli tylko zauważysz, że wybranka popija sok żurawinowy, choć nigdy tego nie robiła – jesteś w domu.

Infekcje bakteryjne pochwy

Jak ja nie cierpię tych chorobotwórczych bakterii. I jest tak od dawna. Nawet na studiach miałyśmy kolegę, którego niezbyt lubiłyśmy. Nie zgadniesz, jaką miał ksywkę – *helicobakter pylori*, w skrócie aby było szybciej – bakteria. Niestety, to bakterie są winne wszystkim dowcipom o kobietach, w których pojawia się ryba. Albo właściwie jej zapach. A z tym jest tak samo jak z nieświeżym oddechem, kobiety na ogół nie zdają sobie z niego sprawy. Dopóki w czasie seksu nie dojdzie do wytrysku,

w pochwie nic na bakteryjne zapalenie pochwy nie wskazuje. Ale jeśli już wytrysk będzie – zapach się pojawia. Sperma miesza się ze śluzem i w ten sposób powstaje grupa aminowa odpowiedzialna za rybi odór. Zapalenie to, nieleczone, może doprowadzić do komplikacji takich jak: obfite upławy czy zwiększone ryzyko zapadnięcia na zapalenie miednicy. W czasie ciąży może być odpowiedzialne za przedwczesny poród i niską wagę urodzeniową dziecka. Co interesujące, choroba ta nie wpływa na *libido* Twojej pani ani nie stanowi przeszkody w osiągnięciu przez nią satysfakcji, tak że wcześniej czy później możesz przekonać się, jak wyglądają objawy tej choroby, jeśli nie używacie prezerwatyw. No, ale zaopatrzony w poważny zasób wiedzy, jaki dostarczyła Ci ta książka, jesteś zabezpieczony przed szokiem. Choroba jest łatwa do wyleczenia za pomocą lekarstw antybakteryjnych.

Drożdżyce

Drożdżyca to inaczej zakażenie drożdżami. A jak wiesz, są to grzyby. Wprawdzie, podobnie jak zapalenie bakteryjne pochwy, nie wywołuje negatywnych skutków we współżyciu, niemniej jest z pewnością czynnikiem jemu niesprzyjającym. Objawem tej choroby są gęste i obfite upławy, którym niekiedy towarzyszy bardzo ostry zapach. W chwili obecnej chorobę moż-

na zlikwidować nawet bez wizyty u lekarza, bowiem w aptekach są dostępne bez recepty leki, które skutecznie likwidują zakażenie drożdżakami bez istotnych skutków ubocznych. Przy leczeniu środkami silniejszymi przepisywanymi przez lekarzy niezbędne są badania, które jednoznacznie stwierdzą, czy faktycznie mamy do czynienia z drożdżycą, która może być mylona z infekcją bakteryjną.

Menstruacja

A to dopiero. Blondyna nazywa miesiączkę chorobą! Oczywiście zdaję sobie sprawę z tego, że krwawienie miesięczne chorobą nie jest, jednak ma ono istotny wpływ na współżycie, stąd postanowiłam o nim wspomnieć. Krwawienie miesięczne to fizjologiczne zjawisko polegające na cyklicznym złuszczaniu się nabłonka macicy pod wpływem hormonów płciowych. Niestety bardzo często towarzyszy owym zmianom ból, który nie tylko odbiera chęć do życia, ale czasem odbiera chęć do wszystkiego. Bóle w okolicy podbrzusza związane są najczęściej ze skurczami macicy. Najgorsze w tym wszystkim jest to, że o ile dolegliwości bólowe pojawiają się tuż przed samą menstruacją, trwają krótko (do dwóch dni) i nie są zbyt dokuczliwe; są naturalną dolegliwością fizjologiczną i nie należy podejmować żadnego leczenia. Niektóre kobiety boli wówczas głowa, krzyż, mają

wstręt do jedzenia, mdłości, wymioty, poczucie zmęczenia, depresję itp. Mogą też pojawić się zaburzenia pokarmowe, kłopoty z oddawaniem stolca i biegunki. Jest to pełnoobjawowy zespół bolesnego miesiączkowania. No dobrze, w tym świetle wszystko jest jasne, ale co, jeśli kobietę nic nie boli? Temat ten omijają autorzy poradników seksualnych i stanowi on tabu w wielu związkach. Co miesiąc temat ten sprawia, że część kochanków chciałaby, a boi się. Dla jednych taki seks jest odrażający, brudny i zły, dla innych to część normalnego życia seksualnego. Ci, którzy go nie tolerują, są spadkobiercami starożytnej teorii (znów chrześcijaństwo narobiło bigosu[27]) głoszącej, że miesiączkująca kobieta jest istotą nieczystą i powinna przebywać z dala od mężczyzn, którym sam jej widok może odebrać witalność. Tymczasem tym, czego wszyscy się obawiamy, jest krew – z różnych powodów. Mężczyźni uważają, że jest ona nieestetyczna i jej widok gasi wszelkie pożądanie. Kobiety nie tyle boją się widoku własnej krwi, co raczej widoku reakcji ich partnera na taką krew. Myślą sobie, że najpierw mężczyzna ubrudzi się nią i będzie wyglądał jak rzeźnik, co go z pewnością obrzydzi, a w konsekwencji tego traumatycznego przeżycia nabierze obrzydzenia także do kobiety. Jest w tym oczywiście i ziarno prawdy, a sama, jako kobieta, mogę coś na temat powiedzieć. Powiem jednak inaczej.

[27] Miesiączkujące kobiety uznane przez kapłanów jako nieczyste nie mogły w trakcie krwawienia wchodzić do świątyń.

Tak, naprawdę, pod warunkiem zachowania odpowiedniej higieny i przy dobrym stanie zdrowia stosunki seksualne podczas menstruacji nie niosą większego niż tzw. zwykły seks zagrożenia. I to, co napisałam, ma odniesienie tak dla kobiety, jak i dla mężczyzny. Dodatkowo użycie prezerwatywy rozwiązuje niektóre z estetycznych problemów i pewne męskie blokady, zwiększając bezpieczeństwo stosunku. Skoro tyle już wiesz, pora na jedno zagadnienie. Owszem, znaczna część kobiet, w świetle dolegliwości, o których napisałam, ma w czasie okresu ochotę co najwyżej zwinąć się w kłębek u Twego boku i z seksu wybiera jedynie głaskanie po głowie, bo na samą myśl o erotycznych igraszkach robi im się zimno i jedynym, co chcą przytulać do brzucha, jest gorący termofor. Niemniej istnieją kobiety, i jest ich całkiem sporo, które w tych dniach nabierają szczególnej ochoty na seks. Współżycie w tym czasie jest dla nich szczególnie satysfakcjonujące. I nie ma w tym nic dziwnego, nie jest to zboczenie, dewiacja i tym podobne dyrdymały. Dla nich pragnienie seksu podczas menstruacji jest naturalną potrzebą organizmu, i dobrze, bo stosunek seksualny to znany od dawna sposób na zminimalizowanie dolegliwości związanych z okresem. Wszak w trakcie stosunku miednica jest silne przekrwiona, a po orgazmie występuje odprężenie, które zmniejsza napięcie i bóle. Dodatkowe skurcze macicy w trakcie orgazmu sprawiają, że błona śluzowa macicy złuszcza się szybciej.

Atmosfera i nastawienie

Kobiety i mężczyźni zwracają uwagę na różne bodźce. Inne sprawy są dla nich zajmujące. Facet patrząc na jakiś samochód, który widzi po raz pierwszy, interesuje się tym, co ma pod maską i jak rozwiązano pewne szczegóły konstrukcyjne. Kobietę interesuje wygląd zewnętrzny. To naturalne, bo wynika to z zasadniczych i przyrodzonych różnic pomiędzy płciami. Najgorsze jednak jest przy tym to, że ten samochód kobieta uzna jako „przepiękny", jeśli będzie w kolorze np. różowym, natomiast kiedy zobaczy identyczny egzemplarz w kolorze nocnej czerni, uzna go za „obrzydliwy". Zadziwiające dla Ciebie, prawda? Do czego jednak zmierzam?

Do tego, że satysfakcja zależy od wielu czynników. Tu jednak skupię się na nastawieniu do osoby partnera i atmosferze. Atmosfera, jak wiemy, składa się z troposfery, stratosfery… Ale nie to jest ważne. Istotne jest to, aby zapewnić swojej partnerce i sobie warunki do uprawiania miłości. Dla kobiet jednym z najważniejszych składników udanego współżycia jest poczucie bezpieczeństwa. A to rozumieć możemy dwojako. Raz, w odniesieniu do miejsca, dwa w odniesieniu do osoby samego partnera. Nie zapominaj o tym. Oczywiście nie znaczy to, że

szybki numerek w pralni, schowku na miotły lub innym tym podobnym miejscu nie będzie dla obojga z Was satysfakcjonujący, ale to, że warto jest o atmosferę zadbać. Bardzo pomocne tutaj są takie fanty jak kadzidełka, świece czy pachnąca pościel po ciepłej i odprężającej kąpieli i owoce, i delikatne wino.

Wprawdzie najważniejsze doniesienia naukowe sugerują, że różnice pomiędzy kobietami a mężczyznami w zakresie różnic w psychice nie są aż tak znaczne, jak wcześniej powszechnie sądzono, i są mniejsze niż zwykłe różnice osobnicze, ale zauważ, że to właśnie o nich teraz piszę. To, co dla Ciebie przy seksie nie ma większego znaczenia, dla nas, kobiet, znaczenie ma duże.

Druga sprawa to Ty. Powiesz, że wiele zmienić w sobie nie możesz, ale to kardynalny błąd myślowy. Zmienić możesz bardzo, bardzo dużo. Pamiętaj tylko o tym, że kobiety nieustannie dążą do zmieniania partnera, a kiedy go już w odpowiednim zakresie zmienią, odchodzą znudzone. Niemniej powinieneś zapewnić jej poczucie tego, że jest przez Ciebie pożądana, powinieneś ją adorować i zabiegać o jej względy, choć oczywiście z drugiej strony bardzo wskazane będzie, jeśli od czasu do czasu będziesz miał dokładnie gdzieś to, co mówi i doprowadzisz ją do szewskiej pasji. Zapewniając jej pełen wachlarz emocji ze swej strony, będziesz idealnym partnerem, a seks z Tobą nabierze dodatkowego dreszczyku, który przebiegnie jej po plecach tuż

przez megaorgazmem. Nie staraj się być zbyt idealny i za słodki, bo to poważny błąd. Więcej o tego typu sprawach przeczytasz w mojej wcześniejszej książce pt. „Prawdziwy Mężczyzna".

Ważne jest, abyś zdawał sobie sprawę z podejścia Twojej kobiety. Nie możesz bowiem wymagać, aby zachowywała się jak Twoja narzeczona i kochanka, która zdradza swojego męża, narzeczonego, chłopaka, dziewczynę (niepotrzebne skreślić). I na sam koniec zostawiłam sobie sprawę nastawienia. Otóż zapamiętaj raz na zawsze, że seks ukierunkowany na samo osiągnięcie orgazmu to niewypał, który wcześniej czy później poszarpie Ci serce. Twojej partnerce z pewnością też. Seks powinien być ukierunkowany (jeśli w ogóle powinien być ukierunkowany na cokolwiek) na bliskość, kontakt ze sobą, ale nade wszystko – na satysfakcję. A ona nie oznacza wyłącznie orgazmu. Oczywiście, może to trochę dziwnie zabrzmieć w publikacji o tytule „Daj jej orgazm", ale tak właśnie jest. To prawda, że wiedza, jak móc przeżyć orgazm zawarta w mojej książce, jest z pewnością pomocna, by orgazm dać. Bardzo chciałabym, aby tak było. Ważne jest, jak pieścić, jak całować i jaką pozycję przeżyć, aby móc wznieść się jak najwyżej. Poza tym inżynieryjnym wszystkim czymś, za tą instrukcją obsługi kobiety jest jeszcze pierwiastek niewymierny, którego nie umiem opisać. Pewnie też nie ma nikogo, kto by to potrafił naprawdę dobrze zrobić. Niezależnie bowiem od tego, kim jesteście i co Was łą-

czy, najważniejsza jest satysfakcja płynąca z fizycznego obcowania ze sobą. Będąc ze sobą, przekazujecie sobie energię. I jeśli pomiędzy Wami relacja jest dobra, stosunek z Twoją kobietą będzie niemal zawsze udany. Jeśli jest inaczej, będziesz wiedział, że wystarczy poczekać, by następnym razem było lepiej albo całkiem dobrze, bo łączy Was coś wyjątkowego. Nie mówię tutaj o tak wielkich słowach jak miłość, małżeństwo czy związek dwojga dusz, ale raczej mam na myśli porozumienie ciał i pragnień.

Dlatego też atmosfera i nastawienie do Twojej partnerki powinny być przede wszystkim nastawieniem mającym za cel jej dobro. Wiem, że wszyscy, może poza dr. Hannibalem Lecterem, tak właśnie mają, ale cały czas zmierzam do tego, aby skupiać się na zabawie bycia ze sobą. Na odkrywaniu swoich najlepszych cech i maksymalnym ich eksploatowaniu i zaspokajaniu pragnień drugiej osoby. Wyobraźmy sobie taki przykład z życia wzięty – on co prawda bardzo przystojny, ale jeśli chodzi o seks – trochę nietypowy, bo od seksu w dosłownym słowa tego znaczeniu (od penetracji) wolał seks oralny. Zresztą było to widać, bo w jednym był słabiutki jak żurek na wodzie, a przy operowaniu ustami i języczkiem był wirtuozem niczym Jan Sebastian Bach. Ona z kolei, prawdę mówiąc, nigdy orgazmu w czasie stosunku jeszcze nie przeżyła i z nim szans takich nie ma. Za to jednak przy pobudzaniu języczkiem bardzo szybko

dochodziła. Spójrz, jaka doskonała z nich para, jeśli zamiast gonić za orgazmem podczas stosunku, o którym tak wiele czyta się u fryzjerki w „Cosmopolitan”, będą mogli odkryć swoje atuty i wykorzystywać je. Z przyjemnością. I jeśli każdy będzie potrafił tak eksploatować swoje możliwości, będzie szczęśliwy. Bo usatysfakcjonowany. Nieważne, jak do szczytu dochodzi, ważne, aby w jego stronę iść…

Zakończenie

Publikacja, którą przeczytałeś, nie jest pozbawiona wad. Jestem tego całkowicie świadoma. Jako jej autorka wciąż widzę kolejne jej aspekty, które powinnam zmienić, rozdziały, które powinnam dopisać albo uzupełnić. Przekazałam swoją wiedzę w sposób, jaki uznałam za najbardziej odpowiedni. Praca nad tym tekstem zajęła mi dokładnie trzynaście miesięcy. Teraz znalazłam się w takim jej momencie, iż czuję, że powinnam ją przerwać i przesłać tekst wydawcy. Nie uważam, że zawarłam w niej już wszystko, co powinnam napisać i co powinieneś wiedzieć, jednak kiedy zdecydowałam o jej powstaniu, za swój cel wzięłam satysfakcję i orgazm kobiety. Z tematem tym, jak zapewne zauważyłeś, wiąże się niezliczona ilości innych zagadnień, z których niektóre tu przybliżyłam w zakresie, jaki uznałam za konieczny, inne zaś jedynie zasygnalizowałam, o jeszcze innych nawet nie wspominając. W moim odczuciu jedne z nich są ważniejsze, a inne mniej ważne, konieczna była zatem pewna subtelna selekcja. To moje celowe zachowanie, bo dalsze rozwijanie tematu spowodowałoby, choć oczywiście znacznie pełniejsze przedstawienie tytułowego problemu, to jednocześnie nieuchronne oddala-

nie się od niego na rzecz innych zagadnień. Dla przykładu, pisząc o orgazmach kobiety, nie można nie wspominać o mężczyźnie, ale zagłębiwszy się w meandry zagadnień z nim związanych, traci się z oczu kobietę, w efekcie czego pisze się już o czymś zupełnie innym. Pisząc ten poradnik bardzo chciałam tego uniknąć, a skupić się jedynie na tym wąskim wycinku natury człowieka i jego aktywności, jakim jest orgazm i satysfakcja kobiety. Takie jest też moje podejście do Ciebie jako Czytelnika. Piszę o czymś, co chcesz wiedzieć, jeśli będziesz chciał czytać o czymś innym, sięgniesz po inną książkę. Dziś bowiem każdy szanuje swój czas, bo ma go coraz mniej. Wiem, że można było zrobić to inaczej, można też i lepiej. Z pewnością. Mam jednak nadzieję mimo to, że sposób, jaki wybrałam i formę, jaką przedstawiłam – zaakceptujesz. Wierzę, że choć trochę, pomogę Tobie i Twoim kobietom. I że wybaczysz mi potknięcia i błędy.

Podziękowania

Specjalnie podziękowania pragnę złożyć na ręce lek. Marii Rosa-Witkowskiej za konsultację medyczną.

Dziękuję także studentom i studentkom III roku Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji w Opolu za udział w ankietach, które pomogły mi w opracowaniu tej publikacji.

Serdecznie dziękuję autorce rysunków: orlik10@poczta.pl.

Literatura

1. Ammer C, *Encyklopedia zdrowia kobiety*, Warszawa 2003.
2. Barowicz T, *Afrodyzjaki w kuchni. 200 recept na miłosne dania i napoje*, Warszawa 2006.
3. Block J., *Szybki seks. Ognisty seks, szybki orgazm, w dowolnym miejscu i o dowolnej porze*, Warszawa 2007.
4. Brauer A.P., Brauer D., *ESO. Orgazm długotrwały*, Poznań 1991.
5. Cane W., *Sztuka pocałunku*, Warszawa 1992.
6. Capablanca S., *101 pozycji seksualnych*, Madryt 2006.
7. Capablanca S., *101 trików seksualnych*, Madryt 2006.
8. Cattrall K., Levinson M., *Satysfakcja. Sztuka kobiecego orgazmu*. Warszawa 2006.
9. Cox T., *Hot sex w pigułce*, Warszawa 2006.
10. Czikow P., Łapiiew J., *Rośliny lecznicze i bogate w witaminy*, Warszawa 1983.
11. Depko A., *Kochaj się długo i zdrowo*, Warszawa 2008.
12. Gartner M. *Prawdziwy Mężczyzna*, Gliwice 2008.

13. Gartner M., *Już nie będę taki szybki*, Gliwice 2007.
14. Gray J., *Marsjanie i Wenusjanki w sypialni. Jak zachować romantyzm i namiętność w intymnym związku*, Poznań 2003.
15. Gray J., *Dlaczego Mars zderza się z Wenus*, Poznań 2008.
16. Hooper A., *Kamasutra dzisiaj*, Warszawa 2005.
17. Imieliński K., *Człowiek i seks*, Warszawa 1985.
18. Kerner I., *Jej orgazm najpierw. Poradnik dla myślących mężczyzn*, Warszawa 2006.
19. Klimczyk W. *Erotyzm ponowoczesny*, Warszawa 2008.
20. Lew-Starowicz Z., *Leczenie zaburzeń seksualnych*, Warszawa 1997.
21. Lew-Starowicz Z., *Encyklopedia erotyki*, Warszawa 2001.
22. Masterton G., *Magia seksu, czyli co zrobić, by twój mężczyzna był wspaniały w łóżku*, Warszawa 2001.
23. Paget L., *Wielki orgazm*, Warszawa 2003.
24. Paget L., *365 dni zmysłowego seksu*, Warszawa 2005.
25. Podgórski K. A., *Apetyt na miłość, czyli przez kuchnię do sypialni. 150 przepisów kulinarnych dla zakochanych*, Katowice 2006.
26. Praca zbiorowa, *Odważnie o seksie*, EIOBA 2008.

27. Saint L. M., *Jak rozpalić kobietę na 177 sposobów*, Warszawa 2008.
28. Scipione F. C., *Eros, seks i zmysły*, Warszawa 2002.
29. Seremet R., *Arkana seksu – ekstaza i jedność*, Gliwice 2004.
30. Talbot N., *Orgazm – jak osiągnąć największą satysfakcje seksualną*, Warszawa 2007.
31. Wisłocka M., *Sztuka kochania*, Warszawa 2004.

Polecamy także poradniki

Już nie będę taki szybki – Malwina Gartner



Dzięki tej publikacji możesz zupełnie anonimowo rozwiązać problem przedwczesnego wytrysku. Wizyta u seksuologa w większości przypadków nie jest konieczna i wskazówki z ebooka w zupełności Ci wystarczą, byś był w stanie zapanować nad swoim wytryskiem i świadomie kontrolować długość stosunku.

Ten ebook zmienił moje podejście do powstałego problemu, podejście psychologiczne, dzięki czemu w dużym stopniu odniosłem swój mały sukces. Jeśli chodzi o skutek całego procesu „leczenia" mojej dolegliwości, to myślę, że pokonałem już 25% drogi ku całkowitemu sukcesowi. Odrobina systematyczności i na pewno każdy facet osiągnie zwycięstwo z problemem jakim jest przedwczesny wytrysk.

Paweł Anonim – 20 lat, student, Wrocław

Prawdziwy mężczyzna – Malwina Gartner



Ten poradnik to nie tylko instrukcja, jak powinien zachowywać się prawdziwy mężczyzna, ale przede wszystkim poradnik dla tych wszystkich, którzy nie mogą się odnaleźć w tym, co ma robić mężczyzna w dzisiejszych czasach.

Świetna publikacja kupiłam ją mojemu bratu na urodziny ale wcześniej sama ją przeczytałam. Znajduje się w niej dokładny „przepis na kobietę", jeśli facet to przeczyta, kobieta będzie szczęśliwa, że ma takiego mężczyznę u swojego boku.

Krysia Maurek – Studentka